

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **ANALÝZA NÁZORŮ DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU NA TENISOVÉ TRÉNINKY V KLUBECH VE ZLÍNSKÉM KRAJI**

Diplomová práce

Autor: Bc. Daniel Horejš

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se  
specializacemi

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Daniel Horejš

**Název práce:** Analýza názorů dětí staršího školního věku na tenisové tréninky v klubech ve Zlínském kraji

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat názor dětí staršího školního věku hrající tenis na tréninkový proces v tenise ve Zlínském kraji. Výsledky ukázaly, že 81 % dětí jsou spokojené se svým tréninkovým procesem. Dále 89 % dětí je spokojeno se svým trenérem, mezi jejich konkrétní pozitivní vlastnosti děti spatřují humor, trpělivost a jeho pozitivní přístup. Mezi negativními vlastnostmi byly uvedeny přísnost, nadřazenost či nedochvilnost jejich trenérů. Nejčastějším důvodem, proč by děti měli končit s tenisem, nebo ho přestaly hrát pravidelně, bylo zdraví či školní povinnosti. Utkání je pro děti atraktivnější než samotný trénink. Celkově se dá shrnout, že děti tenis baví, mají v oddíle kamarády a tenis by doporučily. Pozitivním faktem také je, že děti mají zájem o sport a jsou podporovány v soutěžním hraní. Výsledky z této práce mohou využít veškerí tenisoví trenéři, kteří chtějí zkvalitnit celkovou úroveň přípravy jejich svěřenců.

### **Klíčová slova:**

Tenis, starší školní věk, tréninkový proces, trenér, sportovní příprava, dotazování

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb. Výzkum byl realizován v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Daniel Horejš  
**Title:** Analysis of the opinions of adolescent on tennis training in clubs in the Zlín region

**Supervisor:** doc. Mgr. Jan Bělka Ph.D  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2024

### **Abstract:**

The aim of the thesis was to analyze the opinions of older school-age children playing tennis on the tennis training process in the Zlín Region. The results showed that 81 % of children are satisfied with their training process. Furthermore, 89 % of children are satisfied with their coaches. Among their specific positive qualities the children see humor, patience and their positive attitude. Among the negative qualities mentioned were strictness, superiority, or the lack of punctuality of their coaches. The most common reason why children quit playing tennis, or stopped playing regularly, was health issues or school responsibilities. Children clearly prefer matches over training process in tennis. Overall, it can be summarized that children enjoy tennis, have friends at the club, and they would recommend tennis. It's positive that children still have an interest in sports, enjoy playing sports, and are supportive as well as competitive. The results of this work can be utilized by all tennis coaches who want to improve the overall level of preparation of their charges.

### **Keywords:**

Tennis, adolescent, training process, coach, sports preparation, questioning

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Janem Bělkou, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Holešově dne 29. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucími práce panu doc. Mgr. Janu Bělkovi Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, dále bych rád poděkoval všem, kteří se na anketním šetření podíleli a v neposlední řadě bych rád poděkoval rodině a přítelkyni za podporu po dobu studia a trpělivost.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Charakteristika tenisu .....	10
2.1.1 Kategorie .....	10
2.2 Tréninková jednotka .....	11
2.3 Sportovní příprava dětí .....	11
2.3.1 Raná specializace .....	12
2.3.2 Trénink přiměřeného věku .....	12
2.3.3 Sportovní trénink ve věku 10–15 let .....	13
2.3.4 Tělesná zdatnost .....	13
2.3.5 Osobnost trenéra .....	14
2.3.6 Trenérský přístup ve starším školním věku .....	15
2.4 Starší školní věk .....	15
2.4.1 Biologický věk .....	18
2.5 Senzitivní období .....	19
2.6 Motorické učení .....	22
2.7 Sociologický výzkum .....	24
2.7.1 Organizace sociologického výzkumu .....	24
2.7.2 Dotazování .....	25
2.7.3 Typy dotazníků .....	25
2.7.4 Typy otázek .....	26
2.7.5 Pretest .....	26
2.7.6 Rozlišení mezi anketou a dotazníkem .....	27
3 Cíle .....	29
3.1 Hlavní cíl .....	29
3.2 Dílčí cíle .....	29
3.3 Výzkumné otázky .....	29
4 Metodika .....	30

4.1	Výzkumný soubor.....	30
4.2	Popis vlastního výzkumu.....	32
4.3	Statistické zpracování dat .....	33
4.4	Analýza odborné literatury. ....	33
5	Výsledky a diskuze .....	34
6	Závěry .....	57
7	Souhrn .....	59
8	Summary.....	61
9	Referenční seznam .....	63
10	Přílohy.....	66
10.1	Anketa hodnotící názory dětí staršího školního věku na tenisové tréninky .....	66



# 1 ÚVOD

Dle Dudy (2008) je hodnocení spokojenosti je klíčovým způsobem, jak zlepšit spolupráci mezi zaměstnancem a jeho nadřízeným. Tento proces zahrnuje hodnocení charakteristik, postojů, názorů, chování a způsobu jednání v dané situaci nebo aktivitě, přičemž se zaměřuje na interakce s ostatními lidmi. Jedná se o efektivní nástroj pro kontrolu, řízení a hodnocení pracovního výkonu. Stejný princip platí také v tréninkovém prostředí, zejména pokud jde o vztah mezi trenérem a jeho svěřenci.

Již několik let se věnuji trénování tenisu v Holešově, přičemž zpětnou vazbu svých svěřenců pokládám jako nedílnou součást úspěšného tréninkového procesu. V rámci mé trenérské praxe se nejčastěji setkávám s dětmi staršího školního věku. Jansa et al. (2007) uvádějí, že děti staršího školního věku začínají mít silnější povědomí o sobě samých a svém okolí a také výrazněji vyjadřují své emoce. V této fázi jsou schopny navazovat pevné vztahy v rámci skupiny a často si vybírají vzor, ke kterému vzhlížejí. Perič (2004) popisuje, že se děti staršího školního věku se v rámci tréninkového procesu dokážou soustředit na pohyb delší dobu, což vede k rychlejšímu osvojování pohybových dovedností. Postupně si vytvářejí vztah k vybranému sportu a začínají usilovat o lepší a kvalitnější výsledky. Jansa et al. (2007) dodávají, že je v tomto období je zásadní role trenéra, od kterého svěřenci očekávají odborné znalosti a praktické tipy, které jim pomohou zdokonalit techniku a provedení jednotlivých pohybů. Rozhodl jsem se zkoumat, jak právě děti staršího školního věku ve Zlínském kraji hodnotí jejich tenisové tréninky.

Na základě výše uvedeného si myslím, že zvolená věková kategorie dokáže adekvátně zhodnotit spokojenost se svými tréninky. Hodnocení spokojenosti využiji primárně ve své budoucí trenérské praxi, následně může práce posloužit i ostatním tenisovým trenérům, kteří by mohli na základě výsledků zkvalitnit celkovou úroveň přípravy tenistů staršího školního věku.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika tenisu

Linhartová (2009) uvádí, že aktuálně je tenis jedním z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů na světě. Státisíce hráčů mu každý den věnují svůj čas, bezpočet diváků tuto hru obdivuje, a také řada televizních stanic pravidelně přináší živé přenosy z turnajů. Tato hra je téměř ideálním spojením pohybu, krásy, elegance a soutěživosti. V rekreační podobě je považována za aktivitu, která pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou kondici, a navíc přináší jen minimální riziko úrazu ve srovnání s jinými aktivitami.

Tenis je jedním z těch sportů, který se dá hrát od předškolního věku až do seniorského věku. Navíc, tenis patří mezi sporty s největší základnou rekreačních hráčů na světě (Heřmanová, 2005). „Zjednodušeně můžeme říct, že tenis je hra jednotlivců a dvojic, kteří se snaží zahrát míč pomocí rakety přes síť do pole soupeře tak, aby ho soupeř vůbec nezahrál či nedoběhl, anebo aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže“ (Koromházová, 2008, 7).

Tenis je považován za sport se střední intenzitou zatížení a odpočinku. Muži dosahují vrcholové výkonnosti většinou mezi 22. a 27. rokem, zatímco ženy mezi 20. a 25. rokem svého života (Pecha et al., 2016).

#### 2.1.1 Kategorie

Jelikož se budu v této práci zaměřovat na starší školní věk, uvedu zde kategorie definované přímo Českým tenisovým svazem (ČTS, 2021).

- Minitenis: 6-7 let
- Babytenis: 8-9 let
- Mladší žactvo: 10-12 let
- Starší žactvo: 13-14 let
- Dorost: 15-18 let
- Dospělí: nad 18 let

Kategorie staršího žactva je určena pro mládež ve věku 13 až 14 let, kde se hráči zaměřují na zdokonalování svých úderů z technického hlediska a pracují na rozvoji zápasové taktiky. Důležitou součástí tréninku je bohatá zápasová průprava, která připravuje hráče na budoucí kategorii dorostu. Hráč staršího žactva by měl být schopný udržet míč ve hře i v případě, kdy je soupeřem donucen k pohybu po tenisovém dvorci (Linhartová, 2009).

## 2.2 Tréninková jednotka

„Základním cyklem sportovní přípravy dětí je tréninková jednotka. Teprve zde dochází ke skutečnému setkání trenéra se svěřenci, teprve zde probíhá zatížení“ (Perič, 2008, 47). Teodorescu a Urzeala (2020) uvádí, že během základního tréninku nebo tréninkové jednotky je hlavním cílem rozvoje všestranných základních pohybových schopností u dětí. Intenzita tréninku je přizpůsobena věku, přičemž s rostoucí intenzitou se zvyšuje také délka tréninkových jednotek. Děti nejčastěji osvojují základní techniku prostřednictvím napodobování.

Sportovní trenéři by měli mít na paměti, že v kroužku mají děti, a neměli by je trénovat jako malé dospělé. Dětský organismus je méně odolný, a tak nesnese stejnou námahu jako dospělý. Během tréninku by se měly hrát zejména hry, a trenéři by měli ideálně docílit toho, aby děti měly radost z pohybu. Nicméně někteří trenéři se soustředí příliš na tréninkové metody, což může způsobit, že děti přestane sportování bavit a postupně ztratí zájem o trénink i sport (Rychtecký & Tilinger, 2017). Pech et al. (2016) uvádějí, že sportovní trénink by se měl zaměřovat na zdokonalování výkonu. Důležité je, abychom dodržovali progres jedince, lidské normy a zásady sociálního života (morální a zdravotní zásady).

V rámci tréninkové jednotky by si každý trenér měl určit primární a sekundární cíle, kterých chce dosáhnout se svým svěřencem pomocí tréninkových metod (Jebavý et al., 2017). Na což navazuje Bělka (2020), který tvrdí, že když trenér stanovuje hlavní cíl pro svého svěřence, musí brát v úvahu, jaké pohybové schopnosti chce rozvíjet. Tyto schopnosti, jako síla, rychlost a koordinace, jsou navzájem propojené a mohou se vzájemně doplňovat a prolínat. Lehnert et al. (2014) uvádějí, že tréninková jednotka se skládá obvykle ze 3 až 5 částí, a to jsou:

- **Úvodní část:** Seznámení s tréninkem, zahřátí a rozcvičení organismu
- **Průpravná část:** Připravujeme tělo na hlavní část zábavnou formou
- **Hlavní část:** Dosahujeme největšího fyzického i psychického zatížení a plní vytyčené cíle. Postup by měl být od koordinace, rychlostních, silových a vytrvalostních cvičení.
- **Závěrečná část:** Nízká intenzita, jednoduché cvičení, uklidnění organismu a závěrečný strečink. Zahajujeme zotavný proces

## 2.3 Sportovní příprava dětí

Studie Ishihara a Mizuna (2018) poukazují, že vícenásobná aktivita různých sportů může usnadnit a zlepšit kognitivní vývoj, pracovní paměť, poznávací schopnosti a podobně. Z tohoto důvodu se začalo diskutovat o sportovní přípravě dětí jako specializované oblasti tréninkového

procesu s primárním cílem rozvíjet základní stavební kameny motorických dovedností a schopností, které budou využity v dospělosti při maximálním výkonu. Capranica a Millard-Stafford (2011) uvádějí, že trenéři sportovní přípravy dětí musí brát v úvahu věk dítěte, vhodnou formu tréninku a frekvenci trénování, aby nedošlo k přetrénování, a měli by připravit a realizovat trénink na základě individuálních znalostí o svém svěřenci.

Cíl sportovní přípravy určuje trenér a stanovení si tří priorit, které je nutné dodržovat.

**První priorita** se nazývá sportovní předpříprava, ve které je za úkol seznámit děti s různými sporty a hlavním cílem trenéra by mělo být nepoškodit daného jedince. Pod poškozením si můžeme představit fyzické poškození (skolióza, únavová zlomenina aj.), či psychické poškození (úzkosti, frustrace aj.).

**Druhá priorita** by měla v dětech vyvolat kladný vztah k pohybu a sportu jako celoživotní aktivitě. Pokud naučíme děti za včas pravidelné pohybové aktivitě, můžeme díky tomu předejít civilizačním onemocněním jako je např. obezita, vysoký krevní tlak či mozková příhoda.

**Třetí priorita** je pro stanovení základů na pozdější trénink. V dětství bychom měli co nejpoctivěji rozvíjet centrální nervovou soustavu, která nám napomáhá k lepší technice, nebo v dospělosti pro lepší koordinaci. Z tohoto důvodu bychom se měli věnovat hlavně na zvládnutí základních dovedností v různých sportech, pod tím si můžeme představit, abychom děti naučili správně běhat, kopat do míče, házet, bruslit a jiné (Lehnert et al. 2014).

Teodorescu a Urzeala (2020) uvádějí, že sportovní trénink jak dětí, tak mládeže je důležitá součást dlouhodobého procesu sportovní přípravy. Jedná se hlavně o to, aby tato oblast měla zejména přípravný charakter. To nám umožňuje připravit dítě na vrcholový výkon, pokud bude ve sportu pokračovat. Z tohoto důvodu je důležité, aby trenér uměl přizpůsobit trénink, měl pojetí, které činnosti u dítěte rozvíjet a se kterými ještě počkat.

### **2.3.1 Raná specializace**

Děti jsou v psychickém smyslu vystaveny velkým nárokům, které často doprovází tlak a napětí ze strany trenéra (LaPrade, 2016). Někdy mohou být psychické nároky na dítě natolik vysoké, že se dostane do stavu syndromu vyhoření. Tento stav je charakterizován psychologickou, emocionální a fyzickou vyčerpaností v důsledku nadměrného stresu, který je neustále na sportovce vyvíjen (Brenner, 2016).

### **2.3.2 Trénink přiměřeného věku**

Správný trénink odpovídá fyzickému i psychickému vývoji dětí a je považován za nejvhodnější způsob vedení tréninků. Důraz je kladen na to, aby výkonnost dětí odpovídala

jejich věku a aby se respektoval přirozený sportovní vývoj. Díky zapojení různých svalových skupin se předchází možným zraněním organismu. Hlavním cílem je vytvořit optimální podmínky pro budoucí rozvoj, často prostřednictvím všeobecné a komplexní přípravy (Myer et al., 2016).

### **2.3.3 Sportovní trénink ve věku 10–15 let**

Na začátku tohoto období je klíčové podporovat správné návyky jako stravování, trénink, hygienu, fair play a další. Děti si osvojí základy sportovních dovedností a budují si základy pro strategii a taktiku. Ve druhé polovině období si začínají děti uvědomovat, že sport není jen hra, ale zároveň životní závazek. Mezi 10. a 15. rokem dochází k výrazným rozdílům ve výkonnosti a pohlavním vývoji mezi chlapci a dívkami. Trénink **koordinace** je zejména v senzitivním období do 12 let důležitý, jedná se totiž o zlatý věk motorického učení, avšak po této době dochází ke stagnaci. Je důležité respektovat specifika daného sportu. Trénink **rychlosti**, zejména reakční, frekvenční a později i akcelerační, je stále důležitým cílem v senzitivním období. V tomto věkovém období už můžeme začít s tréninkem **vytrvalosti**, zejména aerobní vytrvalosti, prostřednictvím herních forem tréninku. U dívek se v průběhu tohoto období můžeme také zaměřit na anaerobní činnost. **Flexibilita** se přirozeně rozvíjí, avšak ve druhé polovině tohoto období může dojít ke stagnaci. Je proto důležité věnovat dostatečnou pozornost rozvoji flexibility v tomto věku. Při tréninku **síly** je hlavním cílem připravit svěřence na další věkové období. Je vhodné zařazovat cviky komplexního charakteru a klást důraz na správnou techniku a zdravé návyky, jako je protažení a kompenzační cvičení (Lehnert et al., 2014; Linhartová, 2009; Zumr, 2019).

### **2.3.4 Tělesná zdatnost**

Je důležité zdůraznit, že zdravý životní styl a tělesná zdatnost jsou klíčové pro jedince již od mladého věku. Jejich význam a přínos si dospívající mládež plně uvědomuje až v průběhu dospívání, zejména pokud mají nižší úroveň kondice (True et al., 2021).

#### **Zdravotně orientovaná zdatnost**

Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost je stav, ve kterém jsou funkce organismu takové, že přímo i nepřímo ovlivňují zdravotní stav jedince. Tímto způsobem se poskytuje preventivní ochrana proti problémům, se kterými se dnes společnost potýká. Jedním z hlavních problémů je nedostatek pohybu, což známo jako hypokinéza (Měkota & Cuberek, 2007). Tremblay et al. (2014) podle dostupných dat je odhadováno, že pouze 23 % dětí ve školním věku dosahuje minimálně doporučené úrovně fyzické aktivity. Tento podíl se dále snižuje s postupujícím věkem.

Suchomel (2006) rozděluje zdravotně orientované zdatnosti podle:

- Aerobní zdatnosti
- Složení těla
- Svalová zdatnost
- Flexibilita

V roce 2019, kdy se vyskytl Covid-19, tak výsledky studie Wahl-Alexandre a Camic (2021) jasně ukázaly významné ztráty jak v antropometrických, tak ve fyzických parametrech. Sběr dat probíhal u 264 žáků ve věku od třetí do osmé třídy a průměrné výsledky výzkumu ukázaly významný nárůst (např. průměrný nárůst tělesné hmotnosti byl 10,6 %).

### **Výkonově orientovaná zdatnost**

Koncept výkonově orientované tělesné zdatnosti je převážně zaměřen na výběr a sledování talentovaných sportovních jedinců. Jeho hlavní využití se projevuje především v sportovních soutěžích a výkonnostních testech. Tento koncept se soustředí především na motorické schopnosti, které jsou jako celek považovány za méně významné. Jejich důležitost vyniká zejména v rámci výkonnostního sportu, kde jsou klíčové detaily práce s talentovanými jedinci mezi tyto motorické schopnosti patří hbitost, rovnováha, obratnost, akční a reakční schopnost. Zdatnost jedinců, která je zaměřená na výkon sportovců, závisí na jejich motivaci, naučených dovednostech a tělesných rozměrech (Měkota & Cuberek, 2007).

### **2.3.5 Osobnost trenéra**

Požadavky na trenéra by měli být jak na odbornou připravenost, tak především na vztah k dětem. Trenér by měl přistupovat ke svým svěřencům jako jejich rádce, přítel, měl by být jejich vzor. Komunikace mezi trenérem a svěřencem je zásadní, trenér musí umět děti pochválit, čímž rozvíjí u dětí sebevědomí. Správně nastavený trenér umí pracovat se specifickými jednotlivého daného období, ve kterém plánuje a realizuje tréninkový cyklus pro optimální rozvoj jedince. Z čehož nám vyplývá, že při zrychleném vývoji, bychom měli věnovat pozornost chlapcům přibližně kolem věku 12. až 15. roku života a u dívek je to 11. až 14. roku. Trenér by měl využívat senzitivních období, abychom využili plného potencionálu jedince. Senzitivní období, je období, ve kterém se jednotlivé pohybové schopnosti, dovednosti rozvíjejí nejsnáze, z důvodu citlivosti organismu na dané podněty (Lehnert et al., 2014; Linhartová, 2009).

### **2.3.6 Trenérský přístup ve starším školním věku**

V době puberty vyžaduje trenérský přístup rozsáhlé znalosti a zkušenosti. K přístupu k dětem by mělo být přistupováno taktně a diskrétně. Je vhodné zasahovat pouze v případech, kdy chování překračuje přijatelnou mez. Je dobré vyřešit větší přestupky po určité odmlce. Jednou z hlavních chyb je nedostatek pozornosti, přehlížení a naopak, veřejné kritizování nedostatků. Také není vhodné používat výraznou ironii nebo přílišnou autoritativnost. Trenér by měl být spíše v pozici staršího zkušenějšího přítele a měl by jít dětem příkladem (Perič, 2012).

V období staršího školního věku začíná pozvolný přechod od sportu jako hry k dané činnosti, která se začíná stávat povinností, zejména tehdy, pokud v budoucnu chce daný jedinec dosáhnout úspěchu. Trenérovo úkol je, aby upevňoval zájem o sport, ale dále by měl rozvíjet všeobecné znalosti sportovce. Měl by se zajímat o denní harmonogram svých svěřenců a usilovat o lepší využití jejich času (Perič, 2012).

## **2.4 Starší školní věk**

Vzhledem k tomu, že starší školní věk často přináší bouřlivé období, ve kterém jedinci vykazují odpor vůči autoritám a projevují impulzivní chování může zahrnovat nezodpovědné činy, jako je experimentování s drogami, nechráněný sex nebo snaha předvádět se před ostatními za každou cenu (Thorová, 2015).

Vágnerová (2012) uvádí, že starší školní věk je obdobím 2. stupně základní školy. V tomto období, zvané taky jako pubescence se projevuje změnou psychické úrovně, což může být změnit uvažování a prožívání různých situací. Svěřenci v tomto věku mají tendence k osamostatnění a odpoutání od rodiny. Je to období přechodu od dětství k dospělosti. Perič (2012) rozděluje starší školní věk do 2 fází, první fáze je bouřlivé období, prepubescence – vrcholí kolem 13 roku dítěte. Druhá fáze je nazvaná jako klidnější fáze puberty, která má vrchol kolem 15 roku. Oproti tomu Zumr (2019) uvádí, že starší školní věk trvá přibližně od 11 do 14 let. Ze začátku tohoto období je potřeba pohybu vysoká a měli bychom tomu věnovat pozornost. Zaměřit bychom se měli na rozvíjení pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností. Vrcholem motorického učení a všeobecného vývoje je 11. až 12. rok našeho života. V druhé části tohoto období se nazývá období puberty. Probíhá rychlejší akcelerace růstu a neúměrnost mezi jednotlivými segmenty těla, které u dětí způsobují velmi zhoršenou koordinaci. Dochází v podstatě k dokončení vývoje nervového systému, a to má za následek větší sílu stahu svalových vláken. Začínají se projevovat sekundární pohlavní znaky. Čeho bychom se měli všimnout, je správné držení těla a svalový vývoj. Podporovat pohybovou aktivitu a volit správně posilovací a protahovací cviky.

Ve starším školním věku se objevují výrazné rozdíly ve fyzické výkonnosti mezi jednotlivými žáky. Chlapci v tomto období často dosahují vysoké fyzické výkonnosti a projevují značnou sílu a vytrvalost. Na druhou stranu, dívky často projevují zájem o cvičení na hudbu, což jim umožňuje rozvíjet své vnímání a citlivost k pohybu. Tímto způsobem se dívky mohou zapojit do aktivit, které posilují jejich tělesné schopnosti a přispívají k jejich celkovému rozvoji (Vrchovecká, 2020).

Chlapci a dívky mají schopnost vysoké technické úrovně ve sportovních dovednostech. Závěr s rozvojem intelektu se týká i osobnostních kompetencí. V 15 letech je dokončen intelektuální vývoj a v dalších letech se tyto schopnosti dále zdokonalují na základě získaných zkušeností (Jansa, 2018).

### **Tělesný vývoj**

Během tohoto období dochází k zrychlenému růstu, což zvyšuje náchylnost těla k poruchám pohybového systému. Růst není rovnoměrný v celém organismu, například končetiny se vyvíjejí rychleji než trup a směrem nahoru je intenzivnější než do šířky (Perič, 2012). Konkrétní hodnoty v kontextu průměrných výšek a hmotnosti jedinců rozmezí 10 až 15 let jsou uvedeny v Tabulce 1 (Machová, 2010). Vágnerová (2012) tvrdí, že v organismu jednotlivců se začínají předcházet složité procesy, které přinášejí fyziologické změny zasahující do mnoha orgánů. Tempo těchto změn je individuálně různé a rozdíly mezi jednotlivci se vyrovnávají až ke konci tohoto období. Přibližně kolem jedenácti let dochází k funkčnímu a morfologickému dozrávání vestibulárního aparátu a také analyzátorů. Tyto hodnoty se postupně přibližují hodnotám dospělého člověka.

U chlapců je pozorováno zvětšení srdce, plic a dalších orgánů. Hormony také ovlivňují různé další procesy, včetně metabolismu. V období puberty se může objevit dočasné zastavení ukládání tuku, které se opět obnovuje po skončení puberty. Dochází také k rozvoji svalstva a tím i získání síly (Otová et al., 2021). U dětí se často vyskytuje nedostatečné zásobení okysličenou krví v důsledku nedostatečného hmotného objemu, což může vést k mdlobám a malátnosti, zejména u dívek. Nejenže dochází ke změně v růstu postavy, ale také v endokrinním systému. Tělesný růst se zmiřňuje a tělesné proporce se vyvažují. Vnitřní orgány se zvětšují, svalstvo se rozvíjí, ale růst končetin se zpomaluje. Tvar těla nabývá dospělé podoby a harmonizace postavy přispívá ke zlepšení pohybové koordinace. Postupně mizí neobratnost a tělesná výkonnost se v tomto období stabilizuje. V některých sportech mohou dívky dosahovat špičkových výkonů (Zacharová et al., 2011).



## Tabulka 1

*Průměrná výška a hmotnost v 10 až 15 letech (Machová, 2010)*

Věk	Výška (cm)		Hmotnost (kg)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
10	140,9	141	34,2	33,9
11	146	147	38	38
12	151,7	153,4	42,2	43,1
13	158,2	159	47,4	48,5
14	165,5	163	53,8	52,6
15	172,1	165,25	55,9	55,3

## Sociální a psychický vývoj

Psychologicky se v tomto období rozvíjí celková paměť a dochází k rozšiřování vědomostních obzorů. Děti začínají projevovat první známky logického a abstraktního myšlení. Jejich snahou je vyjádřit vlastní názor. Náladovost, vychloubání se a snaha o projevení síly jsou typické pro toto věkové období (Perič, 2012). Vágnerová (2012) uvádí, že sociální vývoj je proces s psychosociálními důsledky, který přináší změny v způsobech myšlení. Dospívající jedinec se stává schopným abstraktního uvažování a rozvíjí své názory. Zároveň si uvědomujeme, že emoční prožívání může ovlivňovat jeho aktuální sebehodnocení. Důležitým mezníkem v období staršího školního věku je ukončení povinné školní docházky a přechod na profesní život. Tato změna přináší nové výzvy a příležitosti v oblasti kariéry a samostatnosti. Pugnerová et al. (2019) tvrdí, že dospívající jdou schopni hypotetického uvažování, ale vzhledem k nedostatku životní praxe mohou být tyto názory nerozvážené a unáhlené.

V tomto období před pubertou mají děti spíše extrovertní povahu, projevují sklony k ovládnutí skupiny a touhu po změně. Avšak s nástupem puberty se může vyskytnout tendence uzavírat se do sebe, vyhýbat se sociálním kontaktům a více se zaměřovat na sebe sama. V tomto období děti začínají projevovat introvertní chování. Jsou citlivější, vnímavější a začínají budovat blízká přátelství a vztahy k opačnému pohlaví. Tento sociální vývoj představuje přirozený posun ve vztazích a vnímání sebe sama, který je charakteristický pro tuto fázi dospívání (Perič, 2012).

Ve starším školním věku dochází k odmítání autorit a projevuje se výrazná kritičnost vůči dospělým. Mladí lidé vyjadřují snahu o redukci nadřazenosti a potřebu přizpůsobit autoritu jejich vlastním potřebám (Vágnerová, 2012). Emocionální vypjatost je spojena s aktivitou limbického systému, který reguluje a zpracovává emoce. V této fázi vývoje je mozková kůra ještě nedostatečně vyvinutá ve srovnání s podkorovými oblastmi, což vede k obtížnější regulaci emocí

a chování. To může způsobovat výskyt depresivních stavů, úzkosti a podobných problémů, zejména v případech, kdy se vývoj odehrává příliš brzy a jedinec nemá možnost své problémy sdílet s vrstevníky (Blatný, 2017).

### **Motorický vývoj**

V období staršího školního věku dochází k vyvážení tělesných proporcí, což se projevuje dospělou podobou tvaru těla. Růst svalstva a vnitřních orgánů jsou viditelné důsledky tohoto procesu. Tento harmonizační proces má také pozitivní vliv na pohybovou koordinaci, která se zlepšuje, a neobratnost postupně mizí. S tím souvisí i zlepšení a stabilizace fyzické výkonnosti (Šimíčková et al., 2012). S tím souhlasí i Perič (2012), který uvádí, že ve starším školním věku se výrazně rozvíjejí nové pohybové dovednosti. Nicméně rychlý růst a nesouměrnost ve velikosti jednotlivých částí těla mohou způsobit problémy s koordinací pohybů. Je typické, že přesnost a plynulost pohybů se mohou zhoršit, což může být důsledkem nerovnoměrného růstu a nevyváženého vývoje těla. Toto období může být pro děti náročné z hlediska koordinace a přesnosti pohybu a vyžaduje proto další trénink a cvičení pro zlepšení těchto dovedností.

V tomto období je vývoj jemné motoriky na vrcholu, což znamená zlepšování dovedností souvisejících s precizními pohyby, jako je psaní, kreslení nebo manipulace s předměty. Hrubá motorika, která se týká celkových pohybů a koordinace těla, se zase zlepšuje především díky účasti v sportovních aktivitách, zejména kolektivních sportech (Machová, 2010). Toto tvrzení potvrzuje i Jansa (2018) a dodává, že během pohybových aktivit mnozí jedinci dosahují vysoké technické zručnosti a dokážou provádět činnosti s vysokou technickou úrovní.

#### **2.4.1 Biologický věk**

Perič (2012) uvádí, biologický vývoj jednotlivce je výrazně individuální a má různé tempo. Je ovlivněn genetickými faktory, hormonální aktivitou a také vnějšími vlivy, jako je strava nebo nemoci. V případě vývojového zrychlení dochází k rychlejšímu biologickému vývoji v porovnání s kalendářním věkem. Naopak v případě vývojového zpoždění dochází k opačnému jevu, kdy biologický věk je nižší než kalendářní věk. Nastává situace, kdy v jedné kategorii se budou potkávat jak vývojově biologicky retardovaní jedinci, tedy na úrovni 10 let, nebo i biologicky akcelerovaní jedinci s vyspělostí až k 15 let. V pedagogickém a trenérském kontextu je důležité, aby byly rozpoznány individuální rozdíly v biologickém vývoji jedinců. Trenéři a pedagogové by měli tyto rozdíly brát v úvahu při stanovování náročnosti cvičení pro různé skupiny sportovců. Je nevhodné diskriminovat opožděné jedince v tomto období,

protože i přes jejich pozdní vývoj mohou mít potenciál a talent. V následujícím věku mohou dokonce překonat jedince, kteří měli rychlejší vývoj. Na což navazuje Dovalil et al. (2012), který tvrdí, že fyzický vývoj jedinců ovlivňuje jejich sportovní výkonnost. Ti, kteří jsou více vyvinutí ve fyzickém smyslu, často dosahují lepších výkonů než jedinci stejného kalendářního věku. Díky své tělesné převaze jsou často schopni snést vyšší tréninkové zatížení. Tito jedinci jsou často označováni jako "talenty". Nicméně, s postupem času mohou ostatní jedinci dohnat, a dokonce i předčit jejich výkonnost.

Základní způsoby porovnání k určení biologického dle Periče (2012):

- **Porovnání výšky a hmotnosti** – Tělesná výška nebo hmotnost se často porovnává s normogramy, které určují odchylku od průměrných hodnot. Pokud jsou hodnoty nad průměrem, hovoříme o akceleraci, zatímco pokud jsou hodnoty pod průměrem, hovoříme o retardaci. Je však třeba poznamenat, že tyto zjištěné hodnoty jsou pouze orientační a nemusí přesně odpovídat očekávané výšce či hmotnosti jedince v dospělosti.
- **Kostní věk** – Pro hodnocení stupně osifikace kostí se často využívají rentgenové snímky konců kostí, zejména kostí ruky a zápěstí. Tímto způsobem je možné zkoumat stav osifikace, tedy vápenatění kostí. Výsledné snímky jsou poté porovnávány s referenčním atlasem rentgenových snímků. Tato metoda poskytuje velmi přesné výsledky, avšak jejím negativem je nutnost vystavení jedince rentgenovému záření.
- **Pohlavní věk** – také řečeno rozvoj sekundárních pohlavních znaků, je u chlapců stanovován na základě vývoje penisu a růstu ochlupení, zatímco u dívek se posuzuje podle růstu prsou, ochlupení a prvního výskytu menstruace. Tyto znaky slouží jako ukazatel pohlavní zralosti u jednotlivých pohlaví.
- **Zubní věk** – prořezávání druhých zubů, se vyskytuje v období mezi 6 a 14 rokem života. Určuje se dle neprořezaných zubů a již plně prořezaných a následně se provádí porovnání výsledků s tabulkami.

## 2.5 Senzitivní období

Trénink pohybových schopností a dovedností není ve všech věkových obdobích stejně účinný a není vždy možné dosáhnout optimálního rozvoje. Existují specifická období ve vývoji, která jsou pro rozvoj konkrétních schopností nebo dovedností neefektivnější. Tato období se nazývají senzitivní nebo citlivá. V těchto fázích dosahují děti největšího nárůstu rozvoje určité schopnosti, zatímco v jiných obdobích může být tento rozvoj pomalejší nebo méně kvalitní.

Je důležité brát v úvahu skutečný stupeň vývoje, tzv. biologický věk, spíše než kalendářní věk, aby se senzitivní období správně identifikovalo. Je také třeba poznamenat, že vývoj se liší mezi dívkami a chlapci, přičemž dívky dosahují vývojové zralosti dříve (Perič, 2012).

Vývoj schopností se také dělí na specifická období, ve kterých dochází k největším zlepšením. Je důležité využít tato specifická období k rozvoji schopností, protože pokud by byla zanedbána, mohla by dojít k jejich nedostatečnému nebo pomalému rozvoji. Je však třeba poznamenat, že při stanovení těchto období se klade důraz na biologický věk jedince, nikoli poute na kalendářní věk (Perič, 2012).

### **Silové schopnosti**

Perič (2012) uvádí, že senzitivní období pro rozvoj silových schopností se projevuje až později. Tato zpoždění je především způsobeno produkcí pohlavních a růstových hormonů, které ovlivňují rozvoj síly. Tempo rozvoje síly je individuální, ale největší přírůstek síly se objevuje kolem 10.-13. roku u dívek a 13.-15. roku u chlapců. U žen, které se nevěnují sportu, končí rozvoj síly zhruba kolem 17.-18. roku, zatímco u mužů to bývá kolem 18.-20. roku života.

### **Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostní schopnosti jsou v určité míře univerzální a mohou se rozvíjet v jakémkoli věku. Jedním z ukazatelů vytrvalosti je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání, která se měří jako maximální spotřeba kyslíku. Tato hodnota se vyhodnocuje buď v absolutních hodnotách (v litrech spotřebovaného za minutu) nebo relativních hodnotách (v mililitrech spotřebovaného kyslíku za kilogram tělesné hmotnosti za minutu) (Perič, 2012).

### **Pohyblivost kloubů**

Rozvíjet pohyblivost ve období staršího školního věku je důležité, protože jak uvádí Perič (2012) rozvoj aktivní pohyblivosti se obvykle vyskytuje přibližně mezi 9. a 13. rokem věků. U dívek je možné začít s cíleným tréninkem pohyblivosti i dříve, již kolem 8. let, protože s nástupem puberty se schopnost rozvoje pohyblivosti snižuje.

### **Koordinační schopnosti**

Koordinační schopnosti bychom měli rozvíjet spíše v mladším školním věku anebo, začátkem období staršího školního věku, protože Perič (2012) uvádí, že senzitivní období vývoje vychází z dozrávání centrální nervové soustavy. Vzhledem k individuálním rozdílům ve vývoji lze senzitivní období vymezit mezi 7.až 10.-11. lety u dívek a přibližně 12. lety u chlapců. V této fázi je využití vhodných stimulů velmi účinné. Mezi 8. a 10. rokem věku se také mluví

o „zlatém věku motoriky“, kdy je rozvoj pohybových schopností nejvyšší. Avšak kolem 11. roku u dívek a 12. roku u chlapců mlže dojít k útlumu v důsledku pubertálních změn.

### Rychlostní schopnosti

Období rozvoje rychlostní schopnosti lze přibližně vymežit věkovým rozpětím mezi 7.-14. rokem. Což znamená od mladšího školního věku do konce staršího školního období. Po tomto období může růst schopností stále pokračovat, zejména s ohledem na rozvoj dalších faktorů, jako je například síla (Perič, 2012). Konkrétní rozdělení tréninku dle výkonnostních kategorií znázorňuje Tabulka 2 (Vágnerová, 2020). Obrázek 1 graficky znázorňuje senzitivní období (Perič, 2004).

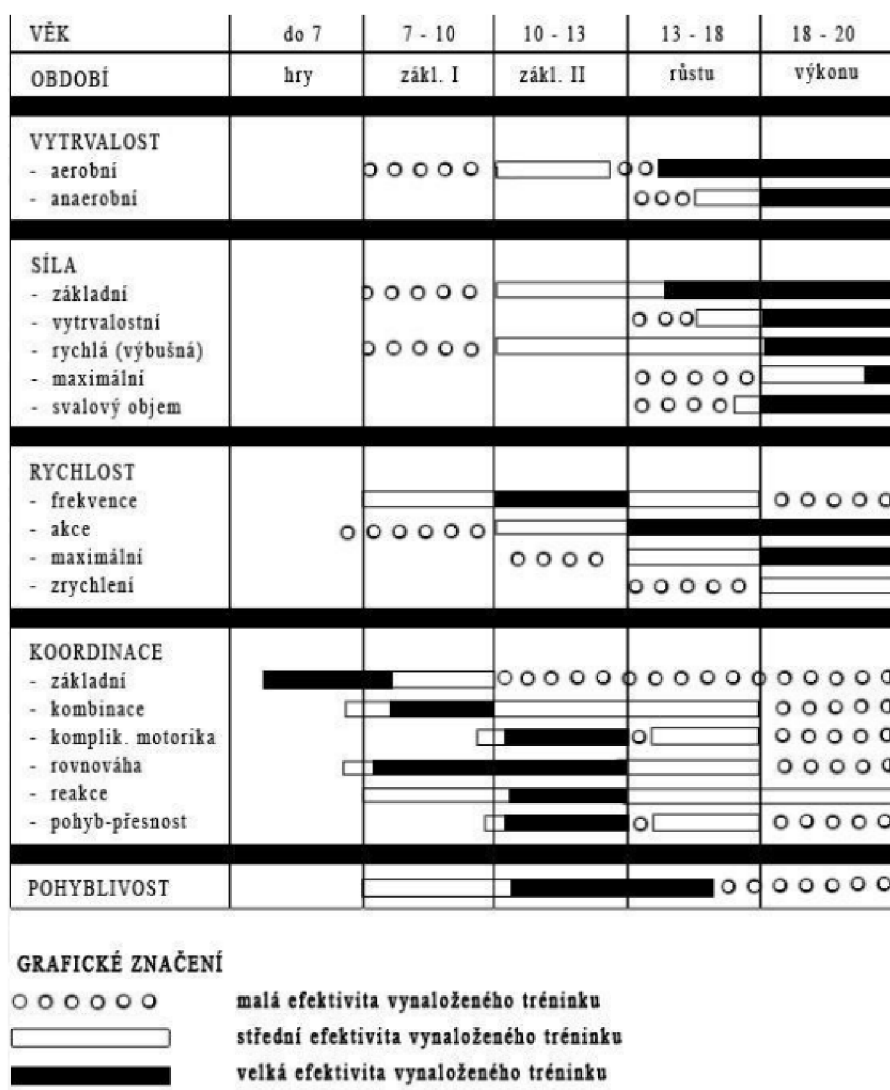
### Tabulka 2

*Rozdělení tréninku dle výkonnostní kategorie (Vopatová, 2020)*

Činnost	Počátek tréninku	Optimální doba nácviiku	Vrcholná výkonnost	Výkonnostní pokles
Vytrvalost	10-12 let	14-18 let	20-30 let	25–35 let
Rychlost	2-11 let	12-15 let	17-21 let ženy	23 let ženy
			18-22 let muži	24 let muži
Obratnost	8-11 let	10-13 let	14-22 let	30 let
Síla	13-16 let ženy	13-16 let ženy	20-30 let	30-40 let
	16-17 let muži	14-17 let muži		

## Obrázek 1

Grafické značení senzitivního období (Perič, 2004)



## 2.6 Motorické učení

Motorické učení u dětí zahrnuje jejich účast v různých aktivitách, které slouží k rozvoji konkrétních motorických dovedností. Mezi tyto dovednosti patří například běh, skok nebo hod. Tato zapojení a aktivity dětem pomáhají zlepšit jejich schopnost pohybu a koordinace. Během motorického učení se děti učí správné technice a postupně rozvíjejí své dovednosti. Klíčovým cílem je podporovat jejich celkový pohybový rozvoj a posilovat svaly, zvyšovat výkonnost a zlepšovat koordinaci (Burtner, 2014). Podle Koláře et al. (2011) trpí 6 % dětí poruchou koordinace, což ovlivňuje jejich každodenní fungování. Tito jedinci mají problémy s koordinací

a pohybovou kontrolou, což může mít negativní dopad na jejich schopnost vykonávat běžné úkoly.

Hrabinec (2017) uvádí, že efektivitu motorického učení ovlivňují různé faktory. Vnitřní činitelé zahrnují poznávací a dynamické procesy konkrétního jedince. Například jeho schopnost vnímat, zpracovávat a uchovávat informace, ale také jeho motivaci, koncentraci nebo fyzickou kondici. Vnější činitelé tvoří prostředí, ve kterém se učení odehrává, a lidé kteří jsou součástí tohoto prostředí, jako učitelé, trenéři nebo spolužáci. Výsledkový činitel se pak týká zpětné vazby, kterou jedinec dostává na svůj výkon, režimu tréninku, obtížnost úkolů a dalších faktorů, které ovlivňují dosažené výsledky. Všechny tyto činitelé mají vliv na efektivitu a kvalitu motorického učení.

Centrální nervový systém je klíčovým faktorem v motorickém učení, přičemž svaly samotné nejsou limitujícím činitelem. Nejvyšším stupněm v řízení hybnosti je schopnost volného pohybu, kterou využíváme při vykonávání různých pohybových aktivit. Pod tímto stupněm se nacházejí pohybové vzory, které jsou postupně rozvíjeny s věkem a každý jedinec je má vrozené. Dále existují pohybové stereotypy, které nejsou vrozené, ale vytvářejí se opakováním pohybů. Specifickým prvkem motorických schopností jsou pohybové dovednosti, které představují konkrétní cviky nebo pohyby, které se naučíme vykonávat (Křištofič, 2006; Peřinová, 2013).

Peřinová (2013) uvádí, motorické učení se dá rozdělit do pěti odlišných druhů, které se liší v závislosti na převládajících kognitivních procesech, interakčních vztazích, aktivitách cvičícího, činnostech učitele a způsobu regulace.

1. **Imitační učení** je často používáno u začátečníků, kteří se snaží dosáhnout přesnosti pohybu. Správné předvedení pohybu je v tomto případě klíčové.
2. **Instrukční učení** vyžaduje představu pohybu na základě slovních pokynů. Cvičící se snaží pochopit a zrealizovat pohyb na základě instrukcí.
3. **Problémové učení** je založeno na vlastní tvořivosti a samostatnosti. Jedinec analyzuje a vytváří hypotézy ohledně vykonávané činnosti, které následně ověřuje prakticky.
4. **Zpětnovazební učení** funguje na principu pokusů a omylů. Cvičící získává zpětnou vazbu po vykonání pohybu, kterou poskytuje učitel, trenér...
5. **Ideomotorické učení** je náročné na abstraktní myšlení a koordinaci. Jedinec přemýšlí a představuje si nacvičené pohyby.

Každý z těchto druhů motorického učení má své specifické charakteristiky a je vhodný v různých situacích a pro různé typy cvičení (Peřinová, 2013).

Motorické učení může probíhat skrze proces či fáze, které následují přesně daným sledem. Těmito fázemi jsou generalizační fáze, diferenciační fáze a stabilizační fáze.

1. **Generalizační fáze** (návčik, seznamování): V této první fázi motorického učení je důležitá správná názorná ukázka daného pohybu, motivace a jasně formulovaný cíl. Opakováním a časté opravy chyb jsou využívány spolu s opakovacími metodami. Cílem je seznámit cvičícího s pohybem a získat základní dovednosti.
2. **Diferenciační fáze** (zdokonalování, zpevňování): V této fázi se zaměřujeme na zpřesňování představby o dané pohybové činnosti a důsledné odstraňování chyb. Pohyb se stává více koordinovaným a přesným než v předchozí fázi učení
3. **Stabilizační fáze** (první stádium – automatizace, druhé stádium – zdokonalování a tvoření): Poslední fáze motorického učení je zaměřena na stabilizaci a zdokonalování naučeného pohybu. V prvním stádiu se pohyb automatizuje na různé úrovni koordinace a ekonomičnosti. Druhé stádium je někdy považováno za fázi mistrovskou, kde dochází k dalšímu zdokonalování a tvorbě nových variací pohybu.

Tento proces motorického učení umožňuje postupné zdokonalování a zlepšování pohybových dovedností a dosažení vyšší úrovně koordinace a efektivity (Hrabinec, 2017; Peřinová, 2013).

## **2.7 Sociologický výzkum**

### **2.7.1 Organizace sociologického výzkumu**

Před zahájením každého výzkumu (či průzkumu) je nutné jasně stanovit účel daného výzkumu. Je důležité určit, zda se jedná pouze o sběr názorů, postojů či mínění určité skupiny, nebo o popis, frekvenci a rozložení různých sociálních jevů, nebo zda je cílem provést hloubkovou analýzu faktorů ovlivňující tyto jevy a jejich změnu. Stanovení cíle pak ovlivňuje postup, který by měl být obsažen v projektu nebo plánu výzkumu, průzkumu či šetření. Kromě stanovení cíle musí projekt také definovat předmět a objekt zkoumání (co bude zkoumáno a kdo bude do šetření zahrnut). Při volbě metod, postupů a technik sběru dat a jejich zpracování



je třeba brát v úvahu cíl, charakter, předmět a objekt zkoumání, stejně jako technické, časové a finanční možnosti (Zapletal, 2020).

### **2.7.2 Dotazování**

Používá se společně s psychologickým, nebo sociologickým a pedagogickým výzkumem kvalitativní (pozorování, rozhovor atd.) a kvantitativní typy zkoumání (dotazník, anketa atd.), z těchto výzkumů se může dohromady poskládat a utvořit smíšený typ výzkumu (Průcha & Vetejška, 2014). Průcha (2014, 349) tvrdí že „Kvantitativní výzkum je představován empirickými analýzami jevů a procesů andragogické reality, v nichž se používají exaktní metody a nástroje pro měření a vyhodnocování zkoumaných objektů“. Kvantitativní výzkum je charakterizován použitím specifického vzorku respondentů, přičemž získané informace jsou statisticky zpracovány a ve formě kvantitativních dat, jako jsou tabulky, grafy atd. Výsledky tohoto výzkumu slouží především jako potvrzení určité teorie (Průcha, 2014). „Kvalitativní výzkum přistupuje ke 24 zkoumaným jevům se snahou popsat je a vysvětlit v jejich jedinečnosti, s odhalením jejich specifických rysů, jež nejsou postižené při kvantitativní analýze hromadných jevů“ (Průcha, 2014, 349). V kvalitativních výzkumech se zaměříme na jednotlivé případy, stavy, vnímání, prožívání a vlastní názory zkoumaných respondentů s cílem porozumět a vysvětlit tyto fenomény, na rozdíl od kvantitativního výzkumu, který se zaměřuje spíše na statistická zpracování. Smíšený výzkum je typ výzkumu, který je charakterizován nejprve nalezením kvantitativních vlastností většího počtu respondentů, nebo zjišťovaných jevů s následným kvalitativním zkoumáním zjištěných jevů (Průcha, 2014).

Otázky a položky kladení v dotazích a anketách musí být srozumitelné, jasné, jednoznačné a odpovídající věku a schopnostem respondentů. Je důležité, aby respondent rozuměl významu otázek. Nejasné formulace otázek mohou vést k nejasným odpovědím, proto se často používá pretest (Čabalová, 2011).

### **2.7.3 Typy dotazníků**

Dle Brtníkové (2009) jsou dotazníky rozděleny na:

- Osobní
- Telefonické
- Písemné
- Internetové

### 2.7.4 Typy otázek

Collinsová (2017) uvádí, že otázky se snažíme vytvořit co nejvíce jednoduché, stručné a výstižné, měli bychom se vyhnout nadbytečným slovům. Respondenti by měli pokládaná slova a slovní spojení znát a na otázky by měli umět odpovědět. Je vhodné vyhnout se otázkám, které by vyžadovaly hledání informací v paměti nebo dokumentaci. Například: Kolik lidí v loňském roce se u nás ubytovalo?

Collinsová (2017) rozděluje tři druhy otázek, **uzavřené**, **postojové** a **otevřené**:

1. **Uzavřené otázky** – při tomto typu otázky klademe respondentovi otázku a následně mu nabízíme několik možných odpovědí. Respondent má za úkol vybrat jedno nebo více možností z nabídnutých odpovědí. Například ano, ne, nevím.
2. **Postojové otázky** – tento typ otázek využíváme, jestliže chceme zjistit názor respondentů, nebo jejich postoj k tématu. Například typ odpovědi souhlasím, nesouhlasím, číselné označení 1 obtížná až 7 snadná.
3. **Otevřené otázky** – používáme především jako doplněk k hlavnímu tématu dotazníku, kdy respondentovi tento typ otázek může pomoci podrobněji rozvést předchozí otázky. Otevřenými otázkami bychom neměli dotazníkové šetření začínat, protože je zde velké riziko ovlivnění následujících otázek.

Čihák (2014) udává ještě další typy otázek:

- Polootevřené
- Polouzavřené

Na tento typ otázek je možné odpovědět buď předem připravenou odpovědí, která je předem stanovená, nebo lze také poskytnout vlastní odpověď, která je individuálně formulována (Čihák, 2014).

### 2.7.5 Pretest

Pretest je nedílnou složkou dotazníkového šetření, který se představuje menšímu vzorku uchazečů, abychom našli, popř. mohli opravit nějaké chyby a nedostatky v našem vytvořeném dotazníku, či anketě. Díky pretestu jsme tedy schopni zjistit, zda námi sestavený dotazník je správně nebo ne (Anonymous, 2020). Na což navazuje Čabalová (2011), která uvádí, že pretest

je proces, při kterém se malému souboru respondentů rozdává dotazník nebo anketa před samotným hlavním dotazováním. Cílem pretestu je zjistit, zda jsou otázky správně formulovány a srozumitelné pro respondenty. Tímto způsobem je možné odhalit případné chyby v dotazníku a provést potřebné úpravy. Pretest je součástí předvýzkumu nebo předběžného výzkumu, který se provádí před samotným sběrem dat.

Collinsová (2017) nazývá pretest jako pilotní průzkum, tento průzkum se dělá za účelem vylepšení dotazníku, protože nikdy neuděláme kvalitní dotazník na první pokus. Zkušební dotazníky bychom měli testovat osobně, abychom viděli přímou reakci respondentů.

### **2.7.6 Rozlišení mezi anketou a dotazníkem**

Lécuyer et al. (2004) uvádějí, že anketní šetření lze popsat jako proces, kterým získáváme informace prostřednictvím odpovědí, abychom mohli objasnit daný problém. Reichel (2019) zase tvrdí, že jde o neformální způsob sběru informací, který není vázán na předem stanovená pravidla, na rozdíl od jiných forem výzkumu, jako je například rozhovor či dotazník.

Skutil (2011) poukazuje na výhody a nevýhody ankety.

#### **K výhodám náleží:**

- Časová nenáročnost
- Rychlá a jednoduchá administrativa
- Získání objemného množství dat
- Nízké finanční nároky

#### **K nevýhodám náleží:**

- Menší návratnost
- Nespolehlivost kontroly podmínek a vlivů
- Riziko zkreslení odpovědí
- Nízká kontrola, kdo skutečně anketu vyplnil

Odborná literatura nám dotazník definuje jako „Výzkumný prostředek, jehož podstatou je soubor otázek nebo výroky zkonstruovaných podle kritérií vědecké metodologie, překládaný v písemné formě“ (Průcha et al., 2013).

Metoda dotazníků je standardizovaná, což znamená, že se jedná o přesnou metodu se strukturovanými otázkami, které mají pevné pořadí. Otázky jsou navrženy tak, aby byly srozumitelné a přesné, minimalizovaly možnost chyb ze strany respondentů při jejich vyplňování (Kubátová, 2006).

Punche (2008) tvrdí, že dotazníkové šetření spadá mezi nejrozšířenější formu, která nám pomůže k zisku a sběru dat. Dotazníky můžeme rozdělit na osobní a neosobní.

- **Osobní** – tazatel podává otázky a respondent na ně odpovídá pomocí rozhovoru
- **Neosobní** – nepřímý kontakt tazatele a respondenta

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je analyzovat názory dětí staršího školního věku hrající tenis na tréninkový proces v tenise ve Zlínském kraji.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Připravit anketu
- 2) Provést pretest
- 3) Upravit finální podobu ankety
- 4) Provést anketní šetření
- 5) Provést analýzu a syntézu získaných dat

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jsou děti staršího školního věku věnujících se tenisu ve Zlínském kraji spokojené se svými tréninky?
- 2) Jak hodnotí děti svého trenéra?
- 3) Jaké pozitivní vlastnosti spatřují na svém trenérovi?
- 4) Jaké negativní vlastnosti vidí děti u svého trenéra?
- 5) Co může být příčinou, aby děti přestaly hrát pravidelně tenis?
- 6) Co se dětem na tenise líbí?

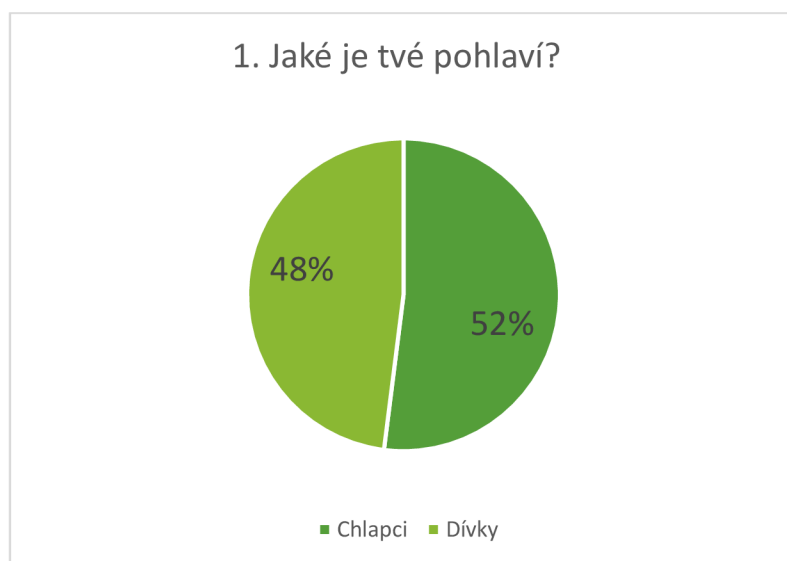
## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Bylo osloveno 49 dětí, z toho 30 dětí vyplnilo anketu, ale 3 neprošli věkovými podmínkami, tudíž celkem správně vyplněných anket bylo 27. Návratnost vyplnění byla 61 %. Trenéři obdrželi přesné informace k vyplnění ankety, které dále předali dotazovaným. Pro zařazení do výzkumu byl limitující pouze věk, a to 13-14 let v roce 2023. Výkonnostní úroveň byla v rámci tohoto projektu bez omezení. Anketa trvala respondentům vyplnit v různých časových limitech do časového limitu 2-5 minut se vešlo 18 respondentů, do časového limitu 5-10 minut následně 10 respondentů a pouze 2 respondenti potřebovali více jak 10 minut. V případě nejasností se mohli obrátit na svého trenéra, který měl být schopen veškeré dotazy zodpovědět. Časové vyhodnocení bylo provedeno přímo v programu Survio.

#### Obrázek 2

*Pohlaví jednotlivých dětí*



Obrázek 2 poukazuje na pohlaví jednotlivých dětí staršího věku zapojených do ankety. Lze vyčíst, že 48 % dotazovaných dětí staršího školního věku jsou chlapci, zbylých 52 % dívky.

### Obrázek 3

Věk jednotlivých dětí



Obrázek 3 poukazuje na věk jednotlivých dětí staršího školního věku zapojených do ankety. Můžeme vyčísl, že 44 % dětí bylo ve věku 13 let a 56 % bylo ve věku 14 let.

### Obrázek 4

Aktivní působení v tenisovém oddílu



Obrázek 4 poukazuje, jak dlouho již děti chodí do tenisového oddílu. 11 % dětí chodí necelé 2 roky, 26 % dětí chodí v rozmezí 3-4 roky, 33 % dětí oddíl navštěvuje 5 až 6 let, 19 % dětí působí v oddílu již skoro 8 let a zbytek neboli 11 % dětí už chodí více jak 9 let.

## 4.2 Popis vlastního výzkumu

Na základě anketního šetření byla hodnocena spokojenost dětí staršího školního věku věnujících se tenisu ve Zlínském kraji se svými tréninky. Výzkum trval od 27.2.2023 do 10.3.2023.

Pro zjištění spokojenosti dětí staršího školního věku věnujících se tenisu ve Zlínském kraji se svými tréninky byla využita anketa (Příloha 1). Anketa se celkově skládá z 33 otázek (jak otevřené, tak uzavřené otázky) a je rozdělen do tří částí. První část je osobní anamnéza, její cílem je získat základních informací o dotazovaných, a to např. věk, pohlaví. Druhá část se věnuje tréninkovému procesu a třetí část pohledu dětí na trenéra/ku. Ankety byly vyplňovány on-line formou pomocí webové stránky Survio.cz:

<https://www.survio.com/survey/d/P7F7Z3L4G7M2D3M6M>

V první řadě bylo důležité, připravit anketu na dotazování, vymyslel jsem otázky, aby splňovaly okruhy identifikační části dětí, následně se otázky upínaly na část tréninkového procesu, zde měli otázky za úkol zjistit, jak děti jsou schopné vnímat tréninkový proces, co, jak a proč zrovna trénují. Poslední část otázek byla věnována pohledu dětí na trenéra/ku. Poté proběhla konzultace s vedoucím práce, kde jsme si otázky ujasnily, doplnily a odsouhlasily.

Následně jsem vytiskl šest pretestů, které jsem dal vyplnit našim dětem v klubu, abych zjistil nedostatky testu, mohl to s dětmi prokonzultovat, zda všemu dostatečně rozuměly, popřípadě, abych mohl nejasnosti dopsat do finální podoby ankety.

Proběhla úprava finální podoby anketního šetření z chyb, co byly v pretestu, aby následně vyplňování již probíhalo bez větších komplikací. Z některých otevřených otázek jsem udělal uzavřené, pro lehčí hodnocení dětí.

Následně jsem kontaktoval šéf trenéry, kteří působí v oddílech Bystřice pod Hostýnem, kde mají 10 hráčů dané věkové kategorie, Kroměříží, kde bylo k dispozici 17 dětí a ve Zlíně 22 dětí. Tyto kluby se nacházejí ve Zlínském kraji a splňovaly podmínky pro rozeslání anket. Následně jsem jim dne 27.2.2023 poslal odkaz, přes který měli anketu vyplnit. Poté jsem je následný týden opět v pondělí 6.3.2023 kontaktoval znovu, aby dali anketu dětem, kteří ji ještě nevyplnili třeba z důvodu nemoci nebo nepřítomnosti na minulém tréninku a 10.3.2023. Trenéři poté měli za úkol, aby to dali dětem před tréninkem, v průběhu anebo po tréninku vyplnit na svém mobilním zařízení. Trenéři do vyplňování nemohli zasahovat, pouze pokud jej svěřenec oslovil, mohl pomoci s vysvětlením otázky, nikoli s odpovědí. Anketní šetření probíhalo online formou, takže trenéři nemuseli výsledky nikam odesílat, neboť byly ihned k dispozici.



S následným vyhodnocením anket mi pomohla přímo stránka Survio.cz, kde jsem viděl počet vyplněných anket, udělal jsem si výběr všech, které splňovaly věkový parametr a následně vytvořil výsledky otázek v grafickém provedení.

#### **4.3 Statistické zpracování dat**

Data byla zpracována v Microsoft Excel 2019. Byla použita deskriptivní statistika, kdy data byla vyjádřena jako absolutní hodnoty včetně procentuálního zastoupení.

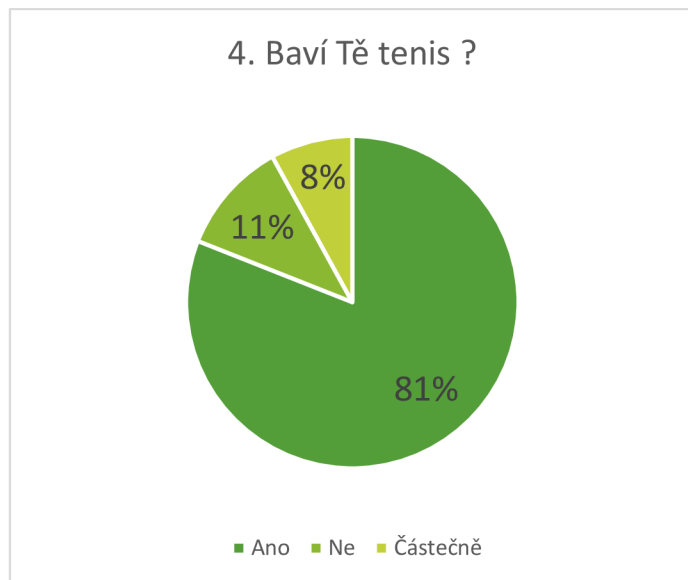
#### **4.4 Analýza odborné literatury.**

Prohledával jsem jak databáze knihovny UP, tak články na Web of Science, Google Scholar a PubMed Medline. Zadával jsem následující klíčová slova: tenis, starší školní věk, tréninkový proces, trenér, sportovní příprava a dotazování. V anglickém znění jsem použil slova tennis, adolescence, training process, coach, sports preparation, questioning.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Obrázek 5

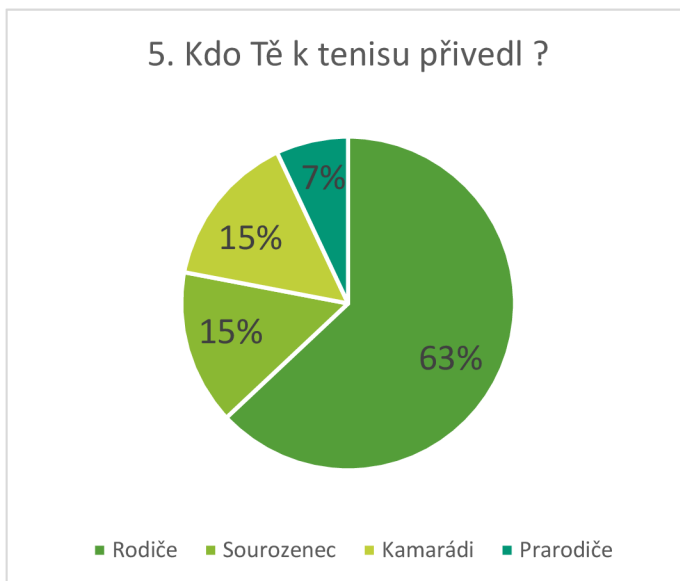
*Jak baví tenis jednotlivě děti*



Obrázek 5 uvádí, že tenis baví 81 % dětí, 8% děti baví pouze částečně a 11 % z dotazovaných dětí uvedli, že je tenis nebaví. Myslím si, že je to odraz dnešní doby, mnoho dětí sportují z důvodu, že je sport baví a naplňuje je. Některé děti, sportují kvůli rodičů, protože rodiče chtějí, proto si myslím, že je 19 % dětí hlasovalo že je tenis nebaví, nebo pouze částečně.

### Obrázek 6

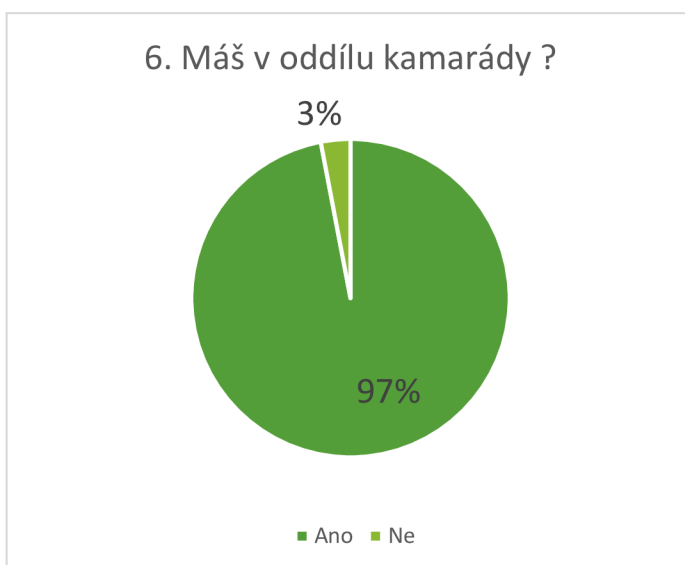
*Kdo k tenisu přivedl děti*



Obrázek 6 nám naznačuje, kdo přivedl děti k tenisu. Z největší části a to u 63 % dětí to byli rodiče, v 15 % případech to byli sourozenci, stejný počet dětí přivedli kamarádi a 7 % případech to byli prarodiče. U této otázky mě odpovědi nepřekvapili. Tenis jsem objevil díky rodičům a kamarádovi, který mě vzal s sebou na trénink. Možná jsem očekával odpověď nikdo, že si to vybralo dítě samo, ale tato odpověď se u žádného respondenta neobjevila.

### Obrázek 7

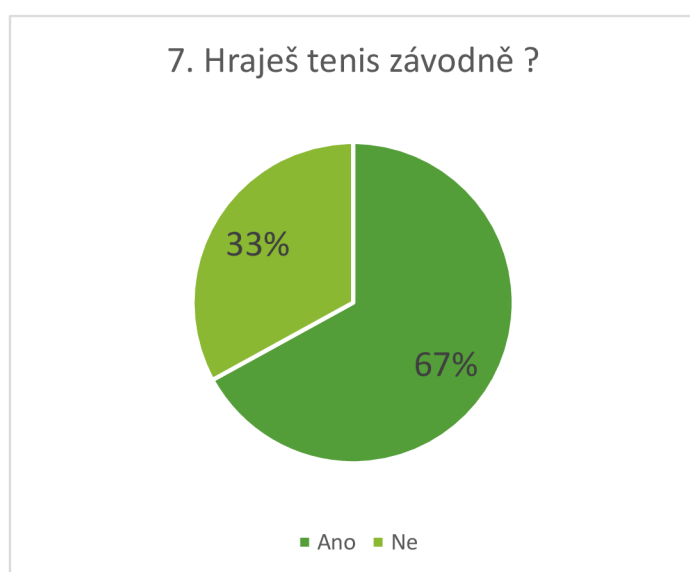
*Mají děti kamarády v oddílu*



Obrázek 7 poukazuje, že 97 % dětí má v oddílu kamarády a pouze 3 % dětí uvádí, že v oddílu kamarády nemá. Ve věku staršího školního věku se trénuje ještě ve skupinkách a začíná se pomalu s individuálními tréninky, tudíž jsem očekával, že většina respondentů bude mít v oddílu kamarády. Každopádně tenis je přece jenom individuální sport, proto jsme mohli očekávat nízké procento respondentů, kteří kamarády v oddíle mít nebudou. Může to mít taky návaznost na obrázek 4, kde 11 % respondentů hlasovalo, že tenis hrají 0-2 roky. Variantou tedy je i možnost, že se ještě nestihli seznámit.

### Obrázek 8

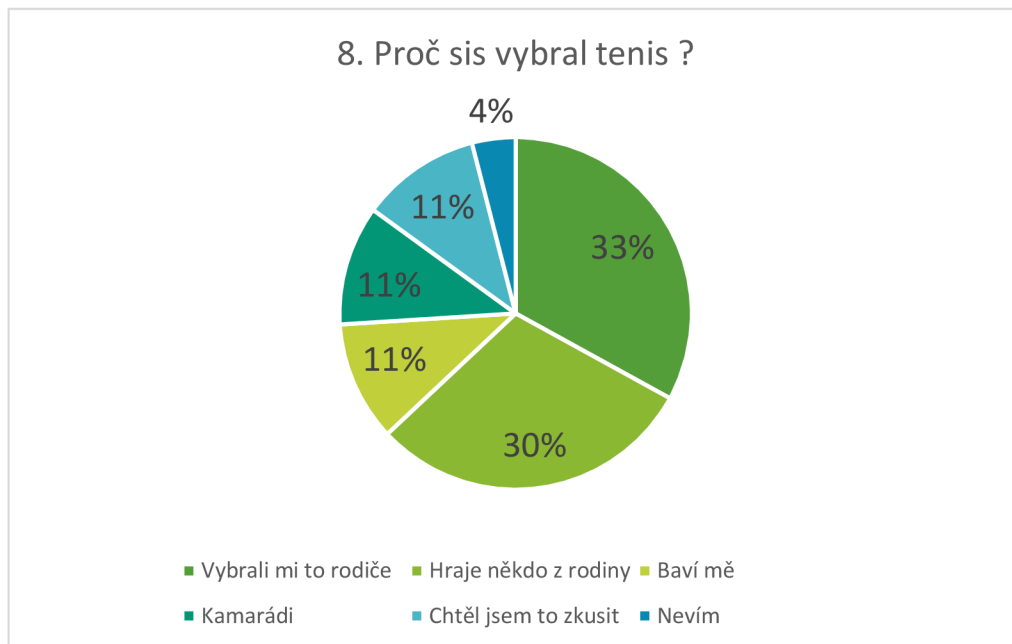
*Hrají tenis děti závodně*



Obrázek 8 nám poukazuje na fakt, že 67 % respondentů hraje tenis závodně a 33 % respondentů uvedlo, že tenis závodně nehrají. Odpověď mě moc nepřekvapila, jako trenér vím, že jsou děti, kteří opravdu závodně hrát nechtějí. Rodiče jsou spokojeni s tím, že se jejich ratolest věnuje alespoň jednomu sportu, proto nekladou důraz na kempetici. Tenis je kolikrát vnímán jako drahý sport, a proto k němu je občas přistupováno pouze komerčně, a ne za účelem závodního hraní. V této anketě se můžeme podívat i na Obrázek 4, kde 11 % respondentů hrají tenis 0-2 roky, tudíž se nemuseli ještě do závodního družstva dostat. Obrázek 5 nám poukazuje na fakt, že celkem 19 % respondentů tenis nebaví, nebo je baví pouze částečně, pod čím si vysvětlují, že závodní tenis hrát nechtějí. Po těchto výsledcích už odpověď, že 33 % respondentů nehraje tenis závodně už není tak překvapivá. Jinak si myslím, že děti ve starším školním věku už by závodně hrát měli. Rovněž studie autorů Reinboth et al. (2004) poukazuje na důležitost účasti se mladých sportovců v soutěžích s ohledem na uspokojování potřeby kompetence jakožto nejdůležitějšího ukazatele psychické a fyzické pohody.

### Obrázek 9

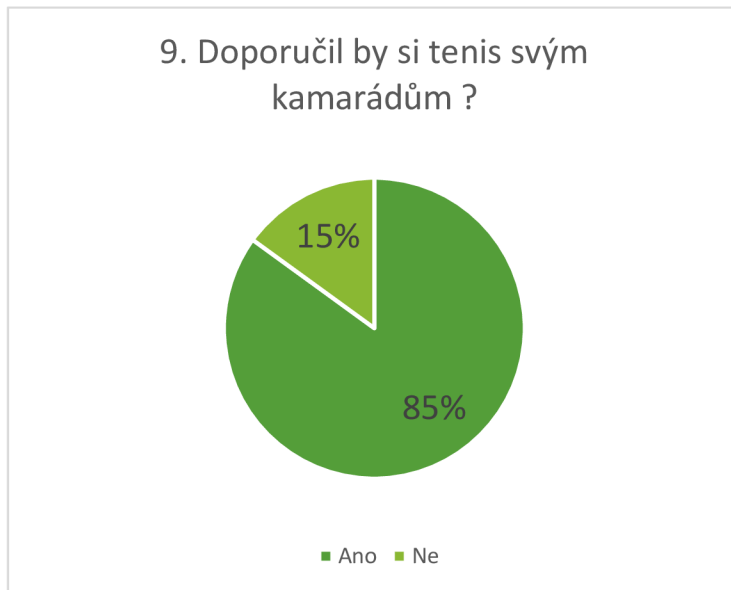
Z jakého důvodu si vybrali děti tenis



Obrázek 9 nám ukazuje, proč si děti vybraly zrovna tenis. Nejčastější odpověď u této otázky byla u 33 % respondentů a to, že jim tenis vybrali rodiče, hned za tím následovala obdobná odpověď, že už to někdo v rodině hraje, tuto odpověď uvedlo 30 % respondentů. 11 % respondentů uvedlo, že jej tento sport baví, následně 11 % respondentů zmínilo, kvůli kamarádům, a stejný počet respondentů si chtěli tento sport zkusit a už u něj zůstali a 4 % respondentů nevím, proč si vybralo zrovna tenis. Podobné odpovědi jsme mohli zhlédnout na obrázku 6, kde respondenti uvádí, proč si vybrali tenis. Převážná část je kvůli rodině anebo kamarádům, v čem se odpovědi shodují.

### Obrázek 10

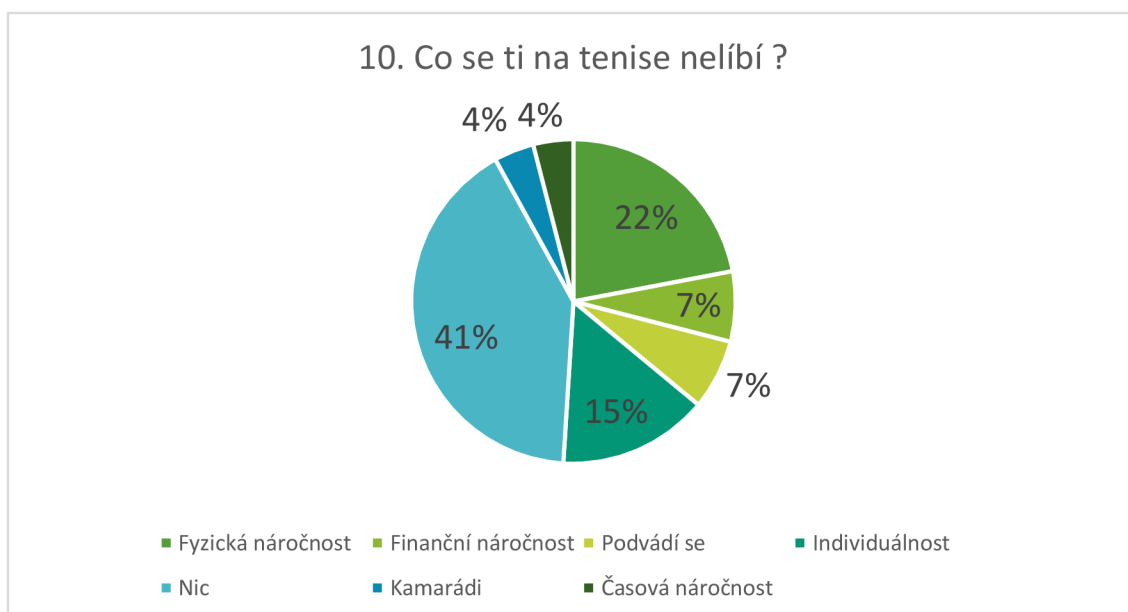
*Doporučí děti tenis kamarádům*



Obrázek 10 nám odpovídá na to, zda by dotazované děti doporučily tenis svým kamarádům. 85 % respondentů by tenis doporučilo a pouze 15 % respondentů tenis kamarádům nedoporučují. Vzhledem k tomu, že obrázek 4 nám poukazuje na 19 % respondentů, které tenis nebaví anebo jenom částečně, tak mě již zde 15 % respondentů nikterak nepřekvapilo, že by tenis nedoporučili. Jenom se potvrzuje, jak děti odpovídaly na předchozí otázky. Pokud člověka něco nebaví, je jasné, že to nedoporučují.

### Obrázek 11

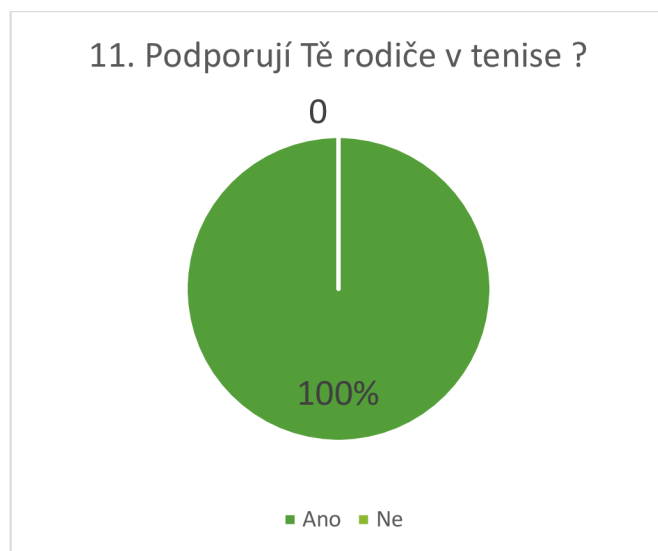
*Co se dětem na tenise nelíbí*



Obrázek 11 nám znázorňuje, co se dětem na tenise nelíbí. 41 % dětí uvedlo odpověď nic. 22 % dětí uvedlo fyzickou náročnost, 15% děti uvedly individuálnost sportu, 7 % dětí uvádí, že se ve sportu podvádí, dalších 7 % dětí uvedly finanční náročnost, dále 1 % respondentů uvedlo časovou náročnost a poslední 1 % respondentů uvedlo kamarády. Zde můžeme vidět široké spektrum odpovědí. Největší část respondentů odpověděla „NIC“. Můžeme se tedy zamyslet nad otázkou, zda respondentům opravdu nic nevádí, nebo se jim pouze nechtělo přemýšlet. Překvapila mě odpověď finanční náročnost. Příjemným zjištěním je, že děti staršího školního věku si uvědomují, elementární znalosti finanční gramotnosti. O to více by si mohly vážit toho, že je rodiče mohou finančně podpořit. Odpověď o podvádění mě nepřekvapila, protože se na turnajích pohybuji. Bohužel se turnaje hrají bez rozhodčích na kurtu a některé děti opravdu podvádějí úmyslně. Chápu tedy, že poctivé děti to mají těžké, každopádně práce trenérů je, abychom dále pracovali na chování fair play a podvádění bychom měli každé dítě které tak činí odnaučit.

## Obrázek 12

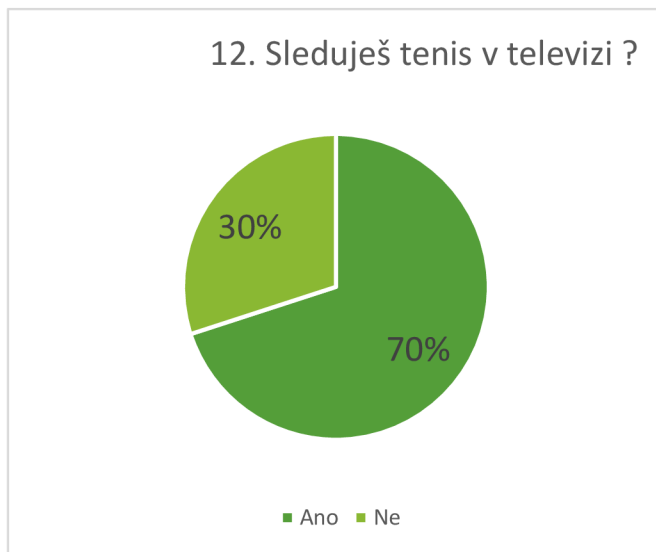
### Podpora rodičů



Obrázek 12 nám poukazuje na to, že 100 % dotazovaných respondentů, mají podporu v rodičích. Myslím si, že si děti představily podporu ve smyslu časovém a hlavně finančním. Což nám navazuje na Obrázek 11, kdy někteří respondenti uvedli právě časovou a finanční náročnost. Uvědomují si, kolik času rodiče stráví dopravou na trénink, turnaje a kolik všechno stojí. Dále si mohli pod tímto představit podporu, že jim rodiče právě při zápase fandí a podporují ve výkonech. Důležitost podpory ze strany rodičů byla rovněž zdůrazněna ve studii autorů Swann et al. (2018), kteří navíc poukázali i na význam podpory ze strany jejich trenérů, na což navazují prezentované výsledky níže (Obrázek 30 a Obrázek 31).

### Obrázek 13

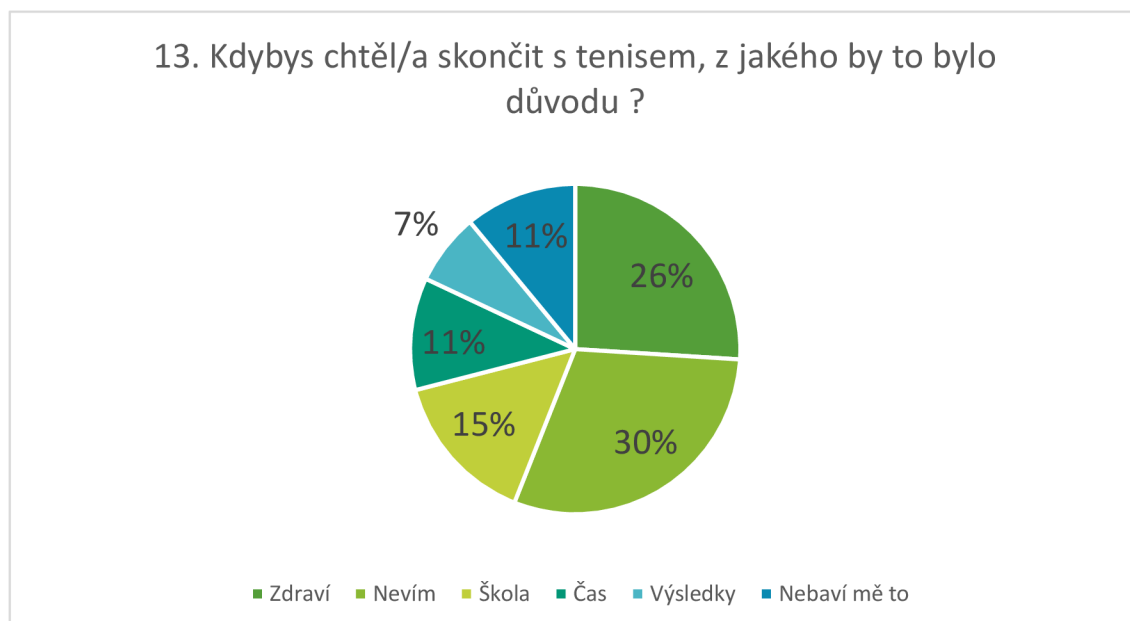
#### Děti sledují tenis



Obrázek 13 nám ukazuje, že většina respondentů 70 % sledují tenis v televizi a 30 % dotazovaných dětí tenis v televizi nesledují. Domnívám se, vzhledem k věku respondentů, že na sledování využívají doma placenou televizi (např O2 TV, Skylink a jiné.), nikoli sázkové kanceláře, kde se také dají sledovat tenisové turnaje. České televize vysílají pouze reprezentační utkání, jakožto Davis cup či Billie Jean King Cup. Dle mého úsudku 30 % respondentů tenis nesleduje, protože nemají potřebné placené kanály anebo patří do těch 19 % respondentů, kteří hlasovali, že je tenis nebaví nebo pouze částečně.

### Obrázek 14

#### Důvod ukončení tenisové kariery

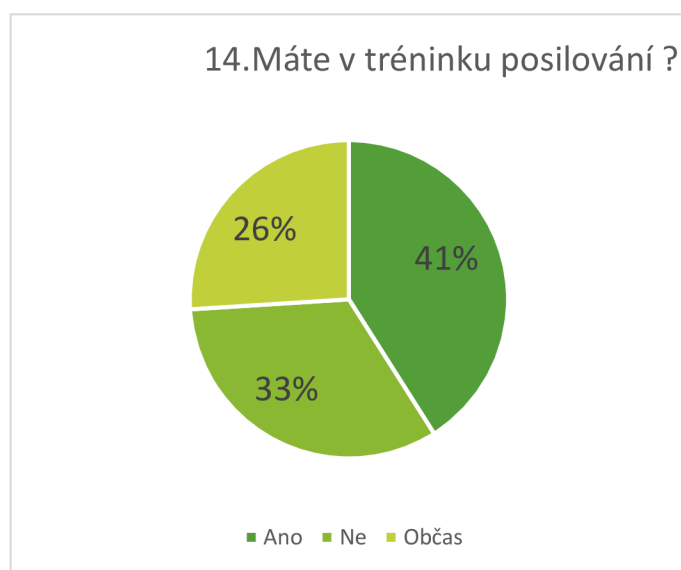




Obrázek 14 znázorňuje, z jakého důvodu by děti končily s tenisem. Nejvíce zastoupená odpověď byla u 30 % dětí, slovy nevím. 26 % dětí uvedlo ze zdravotních důvodů, 15 % dětí by upřednostnili školu, 11 % dětí uvedli časovou náročnost, dalších 11 % dětí uvedly, že by je to už nebavilo a 7 % dětí uvedlo, pokud by už neměli výsledky, které by od sebe očekávali. Bohužel už ve věku staršího školního věku se na turnajích často setkávám s přetíženými dětmi, proto odpověď ze zdravotních důvodů u 26 % respondentů není zvláštní, ačkoli by se mohla zdát. Překvapila mě odpověď, že by končily z důvodu výkonnosti. Spousty šikovných dětí končí právě z důvodu, že už jim nestačí pouze šikovnost, ale musí začít pořádně trénovat, protože je začínají porážet méně talentované děti. To je poté demotivuje a končí. Zde je důležitá práce trenéra, aby naučil lépe trénovat i právě talentované děti. Jedná se o to, aby svoji šikovnost, jinými slovy talent pouze nezneužívali, ale naučili se s ním pracovat.

#### Obrázek 15

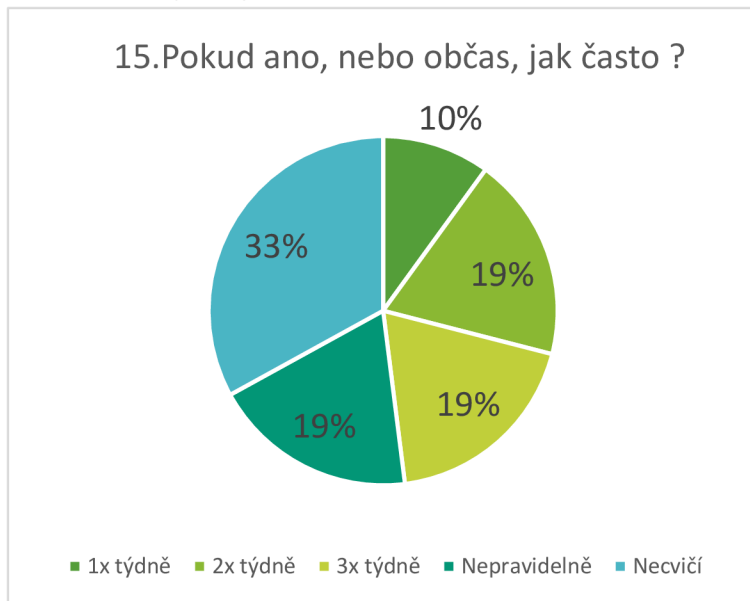
*Posilování v tréninku*



Obrázek 15 nám tvrdí, že 41 % dětí posiluje v tréninku, 33 % dětí v tréninku neposilují vůbec a 26 % dětí uvedlo, že v tréninku posilují občas. Vzhledem ke konkrétnosti sportu, a to tenis, který je jednostrannou zátěží jsem rád, že většina respondentů v tréninku posiluje, čímž se snaží předejít úrazu a přetížení pouze jedné strany těla. Bohužel 33 % respondentů neposilují vůbec, což je stále velké číslo a měli bychom apelovat na trenéry, aby posilování do tréninkové jednotky zařazovali.

### Obrázek 16

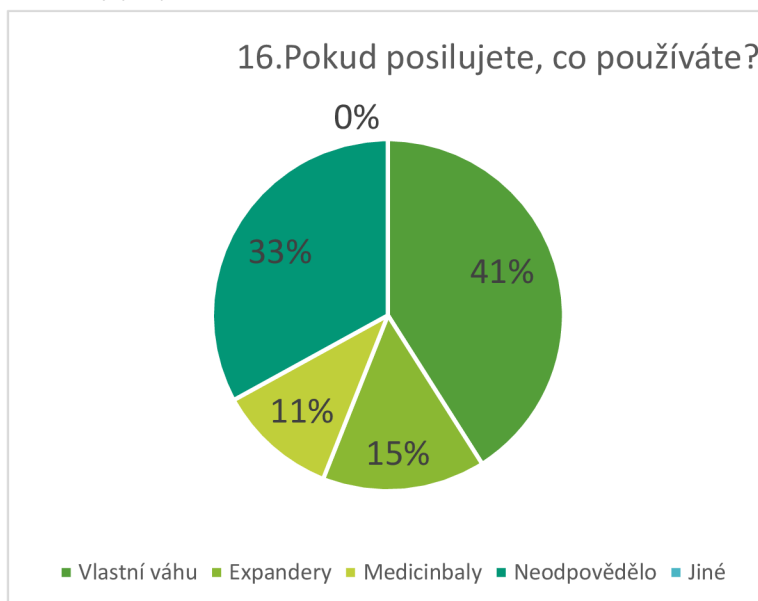
*Jak často děti posilují v tréninku*



Obrázek 16 nám poukazuje na četnost posilování v tréninku. 19 % dětí má posilování v tréninku dvakrát týdně, dalších 19 % dětí má posilování třikrát týdně, 19 % dětí posilují v tréninku nepravidelně a 10 % dětí pouze jedenkrát v týdnu. Největší zastoupení a to 33 % je u respondentů, kteří necvičí vůbec. Myslím si, že posilovat alespoň 1x v týdnu je nepsanou povinností, aby děti měli správné návyky a kompenzovali tak jednostranné zatížení.

### Obrázek 17

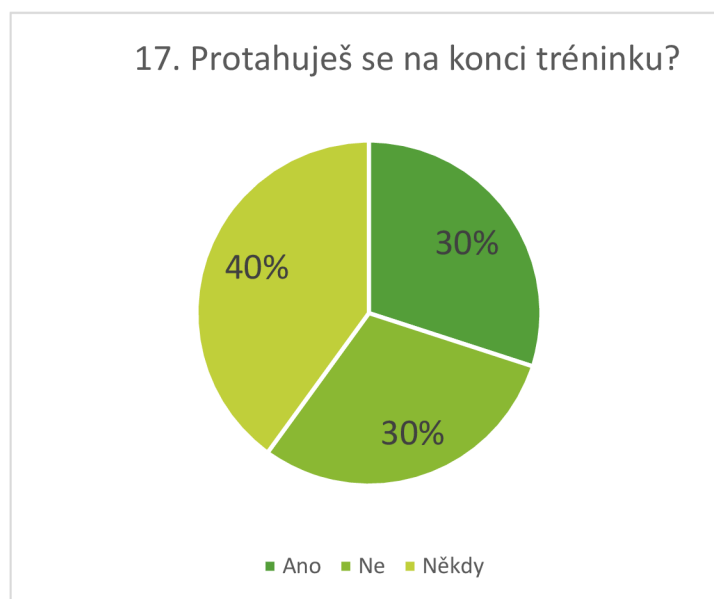
*Pomůcky při posilování v tréninku*



Obrázek 17 uvádí, s čím děti posilují. 41 % dětí uvedlo, že cvičí pouze s vlastní vahou, 15 % dětí uvedly používání expandéru a 11 % dětí používají na tréninku medicinbaly. 33 % respondentů necvičí. Nebyla uvedena žádná jiná pomůcka. Nepřekvapilo mě zastoupení expandérů a medicinbalů. Jsou to asi nejdostupnější pomůcky. Každopádně jsem překvapený, že nepadla i jiná pomůcka. Pomůcek na posilování máme více např. posilovač zápěstí, posilovač ruky, posilovací kolečko na zpevnění core, aqua hit a jiné. Mohlo by se zařadit více na školení trenérů a doporučení s těmito pomůckami pracovat. Myslím si, že by děti mohlo více bavit cvičit právě s pomůckami než pouze s vlastní vahou.

### Obrázek 18

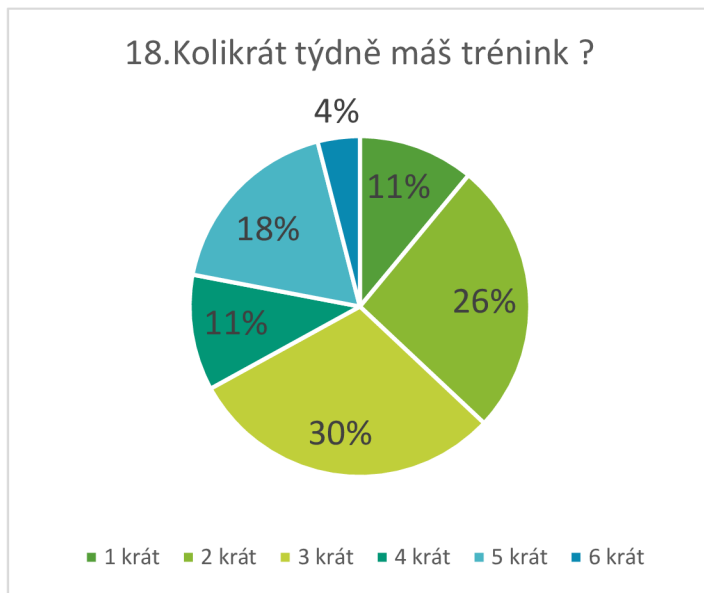
*Strečink na konci tréninku*



Obrázek 18 popisuje, kolik dětí se na konci tréninku protahuje. 40 % dětí uvedlo někdy, 30 % dětí uvedlo odpověď ano a posledních 30 % dětí tvrdí, že se neprotahují. Protahování na konci pohybové aktivity je stejně důležité, jako trénink takový. Vzhledem k jednostranné zátěži, bychom právě protahování neměli podcenit. Bohužel na to většinou v tréninkové jednotce není čas, proto si myslím, že jsou takové odpovědi. Myslím si, že každý trenér by měl být v kontaktu s rodiči a naučit rodiče a děti správné cviky na protahování, aby to děti znaly a rodiče na to doma dohlédly. V tomto případě by měla být spolupráce mezi rodiči a trenérem nekompromisní.

### Obrázek 19

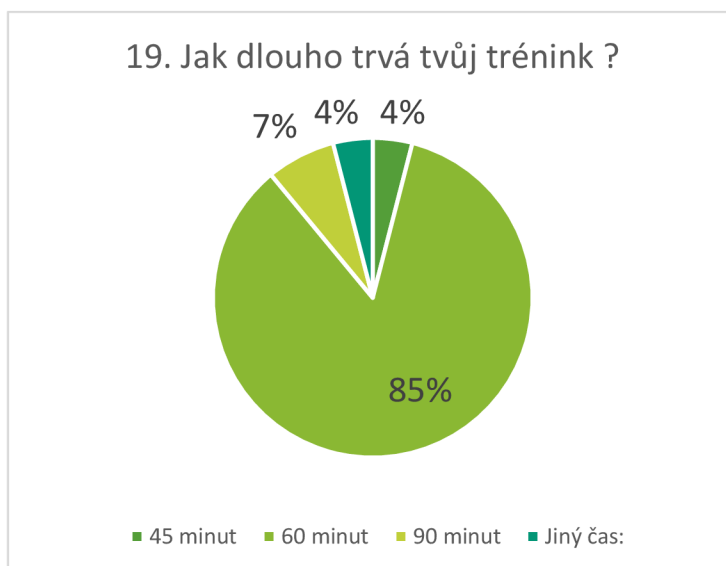
#### Týdenní intenzita tréninku



Obrázek 19 nám uvádí četnost tréninku v týdnu. 30 % dětí má tréninky třikrát v týdnu, 26 % dětí uvádí, že navštěvují trénink dvakrát týdně, 18 % dětí trénuje pětikrát týdně, 11 % dětí navštěvují své tréninky čtyřikrát týdně, dalších 11 % dětí chodí jednou v týdnu a 4 % respondentů uvedlo, že trénuje již šestkrát v týdnu. Myslím si, že ve věku staršího školního věku už by se mělo trénovat minimálně 2-3x týdně, jinak nemají tréninky adekvátní zatížení. Záleží také, zda respondenti jezdí o víkendu na turnaje nebo ne. 11 % respondentů chodí pouze 1x v týdnu a myslím si, že tyto děti tenis závodně nehrají.

### Obrázek 20

#### Časová náročnost tréninkové jednotky



Obrázek 20 nám poukazuje na časovou náročnost tréninku. 85 % dětí má tréninkový proces o šedesáti minutách, 7 % dětí tráví na tréninku devadesát minut, 4 % dítě uvedlo časovou náročnost na čtyřicet pět minut a 4 % dítě uvedlo, že má jinou časovou náročnost. Nejčastější využívaná tréninková jednotka je 60 minut, což mě ve věku staršího školního věku vůbec nepřekvapilo. Začátečníci a mírně pokročilý mohou trénovat 45-90 minut u pokročilých hráčů by se měla časová náročnost tréninků pohybovat mezi 60-90 minuty. Jsou to časové údaje ze školení trenérů, které taktéž využívám.

### Obrázek 21

*Rozcvičení u dětí*



Obrázek 21 se týká rozcvičení, kde se uvádí. 74 % dětí zahajuje trénink rozcvičkou, 19 % dětí pouze někdy a 7 % dětí se před tréninkem nerozcvičují vůbec. U této otázky jsem měl trochu strach, ale naštěstí z odpovědí respondentů je vidět, že zahřátí organismu a přípravu na zátěž nepodceňují a rozcvičují se. V tomto věku už je totiž důležité, aby děti měli zažitou přípravu na výkon a předešli tím různým zraněním.

## Obrázek 22

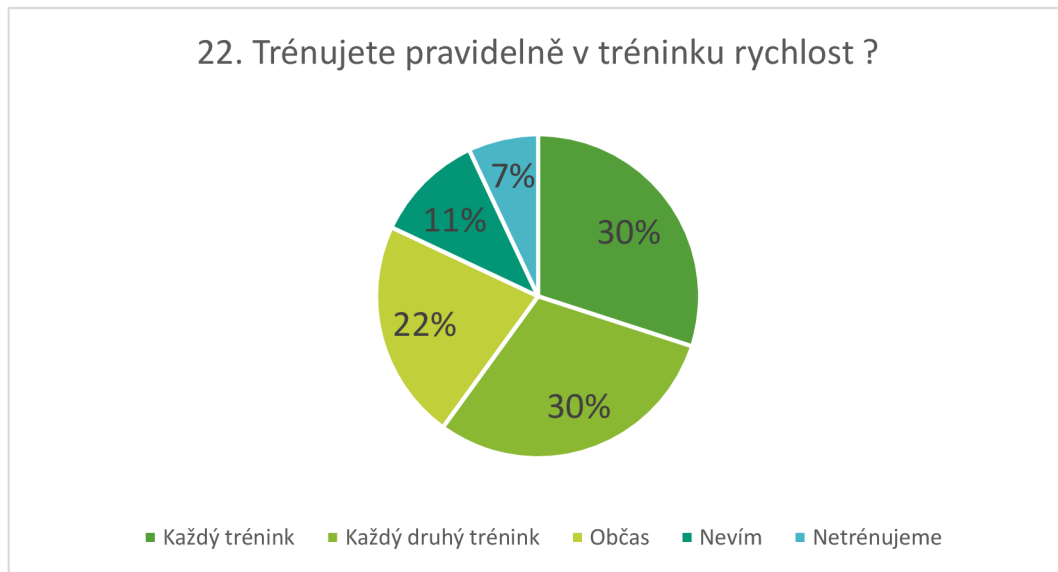
### Účast na individuálních turnajích



Obrázek 22 uvádí, zda děti jezdí na individuální turnaje. 63 % dětí uvedlo, že již nějaký turnaj navštívili, 37 % dětí za sebou ještě nemá ani jeden individuální turnaj. Zde se opět můžeme odklonit na obrázek 4, protože 11 % respondentů hraje tenis méně jak dva roky, proto ještě nemuseli individuální turnaj stihnout. Dále individuální turnaj nemuseli navštívit respondenti, které tenis nebaví nebo pouze částečně, a to je celkem 19 %. V neposlední řadě z vlastní zkušenosti vím, že hodně dětí se v klubech registruje jenom z důvodu, aby mohli odehrát mistrovská utkání hrané v družstvech a dále už si respondenti a jejich rodiče vybírají a rozhodují sami, zda se na nějaký individuální turnaj vydají nebo ne.

### Obrázek 23

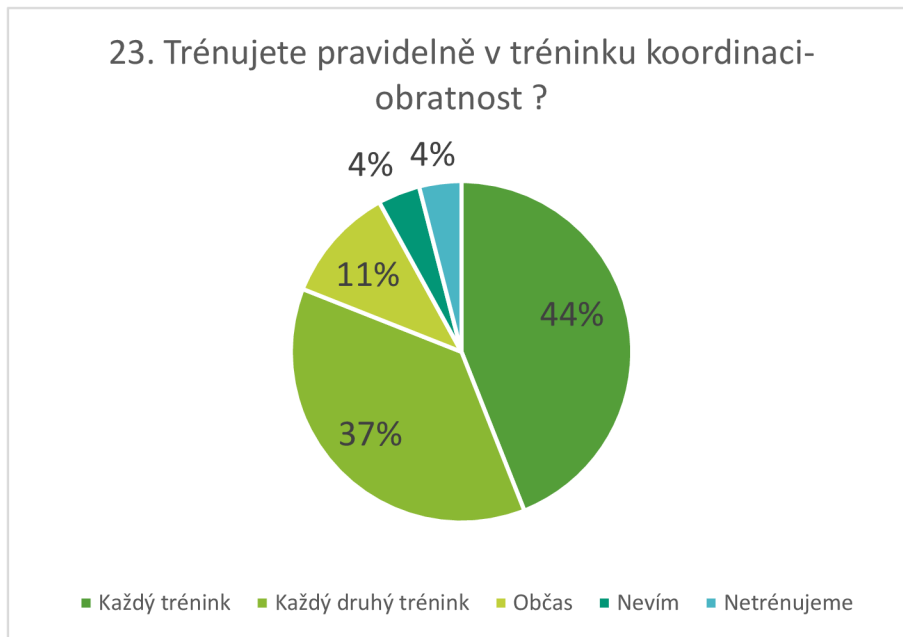
#### Trénink rychlosti



Obrázek 23 poukazuje na pravidelnost tréninku rychlosti, 30 % dětí uvádí trénink rychlosti na každém tréninku, dalších 30 % dětí má trénink rychlosti každý druhý trénink, 22 % dětí uvedlo občas, 11 % dětí neví, jak často mají trénink rychlosti a 7 % dětí uvedli, že trénink rychlosti netrénují. Trénink rychlosti je v tenise neméně důležitý, jako trénink samotných úderů. Tréninky se odvíjejí od aktivity a schopností hráčů. Hráči, kteří hrají tenis komerčně, tak trénink rychlosti není tak často zařazován, protože se trénink odvíjí spíše aby děti bavil. Respondenti, kteří uvedli, že trénují rychlost každý trénink nebo každý druhý trénink, si myslím, že už jsou tréninkové jednotky směřované více na závodní tenis, a proto dokážou rozlišit co zrovna trénují a za jakých účelem. Pozitivním zjištěním je, že 60 % dětí má zařazen trénink rychlosti v tréninkové jednotce, jelikož Vopatová (2020) tvrdí, že trénink rychlosti se má rozvíjet ve věku 12–15 let, což starší školní věk splňuje.

## Obrázek 24

### Trénink koordinace a obratnosti

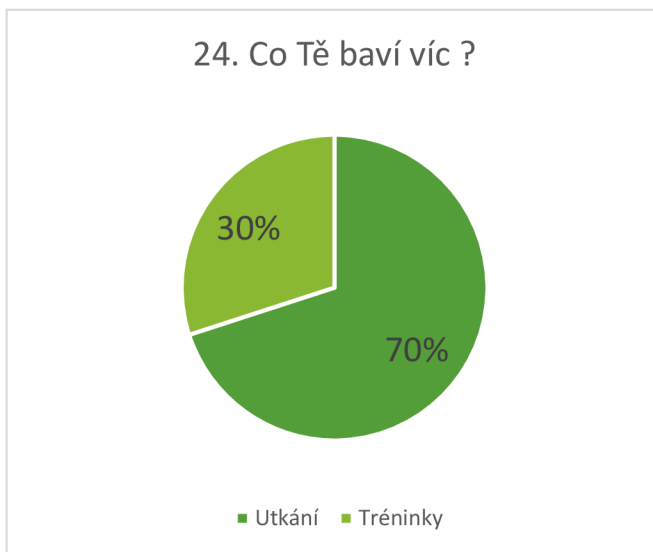


Obrázek 24 poukazuje na pravidelnost tréninku koordinace a obratnosti. 44 % dětí uvádí trénink koordinace-obratnosti na každém tréninku, 37 % dětí uvedlo, že tento trénink mají na každé druhém tréninku, 11 % děti mají trénink koordinace-obratnosti jen občas, 4 % dítě neví a 4 % dítě koordinaci a obratnost netrénuje. Oproti tréninku rychlosti, kterou najdeme na Obrázku 23, je trénink koordinace a obratnosti u více respondentů na každém tréninku. Méně respondentů uvedlo, že neví, zda trénují koordinaci a obratnost. Myslím si, že byla tato otázka jednodušší oproti rychlosti v tom směru, že spousta trenérů využívá v rozvíčce atletický neboli koordinační žebřík, a proto děti věděli, že se tato pomůcka patří právě do této otázky. Pozitivním zjištěním je, že 81 % dětí má zařazen trénink koordinace a obratnosti v tréninkové jednotce, jelikož Vopatová (2020) tvrdí, že trénink rychlosti se má rozvíjet ve věku 10–14 let, což starší školní věk splňuje.



### Obrázek 25

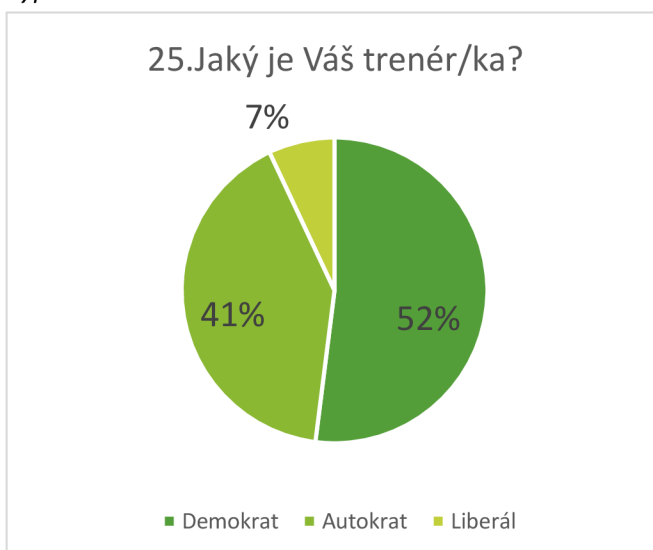
#### Spokojenost s tenisem



Obrázek 24 uvádí, zda děti staršího školního věku baví více tréninky či utkání. 70 % dětí zvolilo utkání a 30 % dětí uvedlo tréninky. Výsledky u této otázky mě nezaskočili vůbec. Vzhledem k tomu, že sám jsem tenisový trenér, vidím, jak jsou děti stále soutěživé, trénovat je moc nebaví a neustále chtějí hrát utkání mezi sebou. Odráží to odpovědi i z obrázku 13, kdy 70 % respondentů uvedlo, že tenis sledují v televizi a taky obrázek 8, kde 67 % respondentů hraje tenis závodně. Pokud děti tenis hrají závodně, je z mého pohledu velká pravděpodobnost, že budou děti raději hrát utkání než pouze trénovat.

### Obrázek 26

#### Typ trenéra



Obrázek 26 poukazuje na osobnost trenéra. Demokrata uvedlo 52 % respondentů, autokrata 41 % respondentů a 7 % respondentů mají za trenéra liberála. Dle mého názoru by se dětem ve věku staršího školní věku měl věnovat trenér, který je demokratický, poskytuje pozitivní zpětnou vazbu a celkově podporuje mladé sportovce v tréninkovém procesu, což se shoduje i s výsledky studie autorů Cruz a Kim (2017).

### Obrázek 27

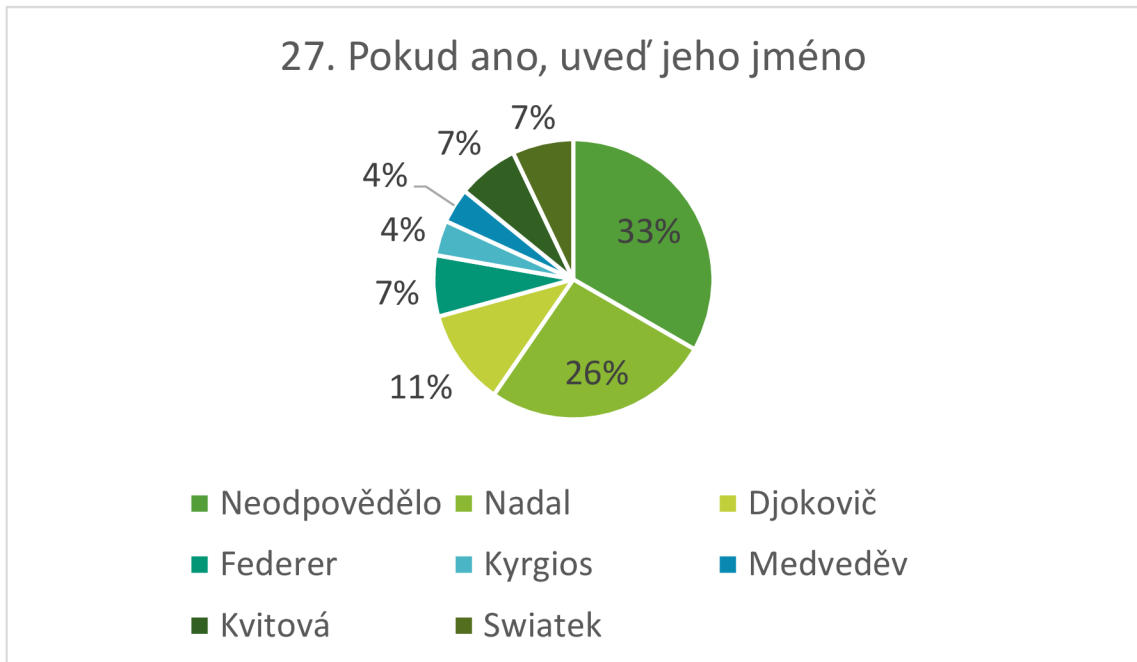
*Sportovní vzor*



Obrázek 27 nám dává najevo, že z dotazovaných dětí má sportovní vzor 74 % dětí a 26 % dětí je bez sportovního vzoru. Procenta respondentů se přibližně shodují i s odpověďmi na obrázku 8 a obrázku 13. Což znamená, že pokud dítě daný sport baví a hraje závodně, tak ve stejném odvětví bude mít svůj vzor, který ho motivuje ve své práci se zlepšovat.

## Obrázek 28

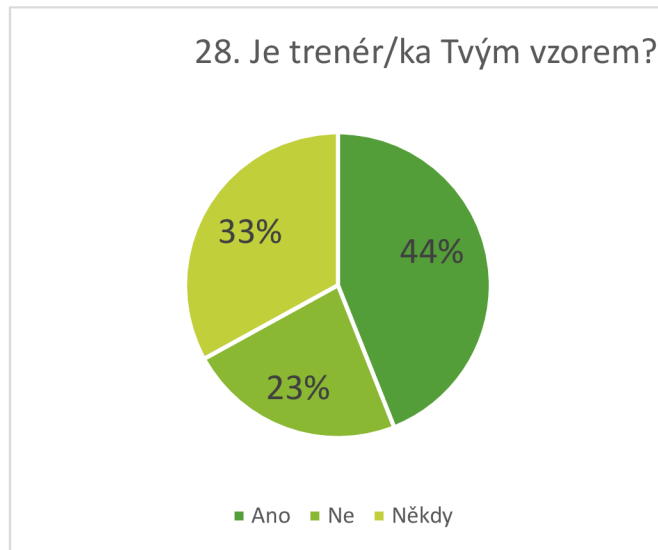
### Jednotlivé sportovní vzory



Obrázek 28 nám poukazuje na jména sportovních vzorů, které děti uvedli. Lze vyčíst, že největší zastoupení má Rafael Nadal a to u 26 % dětí, 11 % dětí mají vzor v Novaku Djokovičovi, Roger Federer je vzorem pro 7 % dětí z dotazovaných, Petra Kvitová a Iga Swiatek je také pro 7 % dětí vzorem, u 4 % dětí to je Danil Medveděv a stejná procenta získal i Nick Kyrgios. Jména jsem očekával, protože to jsou hráči, kteří vyhráli minimálně jeden grandslamový turnaj. Jediný, komu se to ze zmíněných jmen nepovedlo je Nick Kyrgios. Na druhou stranu vzhledem k výstřednímu vystupování Kyrgiose mě zde jeho jméno nezaskočilo. Pokud by mi zde mělo jedno jméno chybět, byla by to Serena Williams, ale zřejmě už v této generaci nebyla tak úspěšná, proto ji děti nezmínili.

### Obrázek 29

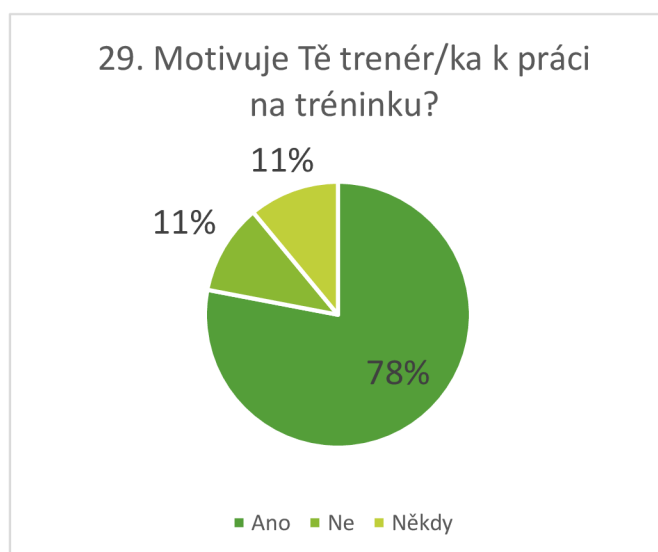
#### Vzor v trenérovi



Obrázek 29 poukazuje na vzor v trenérovi. Z dotazovaných dětí 44 % uvedlo, že trenér je jejich vzor, 33 % dětí uvedlo, že trenér je vzorem jen někdy a 23 % dětem trenér není vzorem. Zde je vidět velké procento odpovědi někdy. Každopádně každý trénink nemusí být úplně zábava, a proto respondenti mohli hlasovat pro odpověď někdy. Tuto otázku taky může ovlivnit fakt, zda sám trenér ještě hraje závodně a děti ho mohou vidět hrát na dvorci, nebo zda už se věnuje pouze trenérské praxi. Dále si myslím, že to může ovlivnit somatotyp trenéra, zda se udržuje ve fyzické kondici nebo ne. Chování a vystupování trenéra na veřejnosti a další faktory, které děti ve starším školním věku již vnímají.

### Obrázek 30

#### Motivace od trenéra



Obrázek 30 nám poukazuje na motivaci trenéra k práci na tréninku. 78 % dětí tvrdí, že trenér motivuje své svěřence na tréninku, 11 % dětí uvádí pouze někdy a další 11 % dětí nemají z trenéra pocit motivace k práci na tréninku. Motivace trenéra směrem ke svěřencům vychází hlavně z komunikace. Trenér by měl vysvětlit, proč a za jakých účelem by se měli děti zlepšovat, jak toho mohou docílit, čím jim může pomoci. Neměl bych chválit za všechno, ale jenom to, pokud svěřenci udělají opravdu správně. Pokud trenér správně motivuje, myslím si, že odezva aktivního tréninku je zárukou.

### Obrázek 31

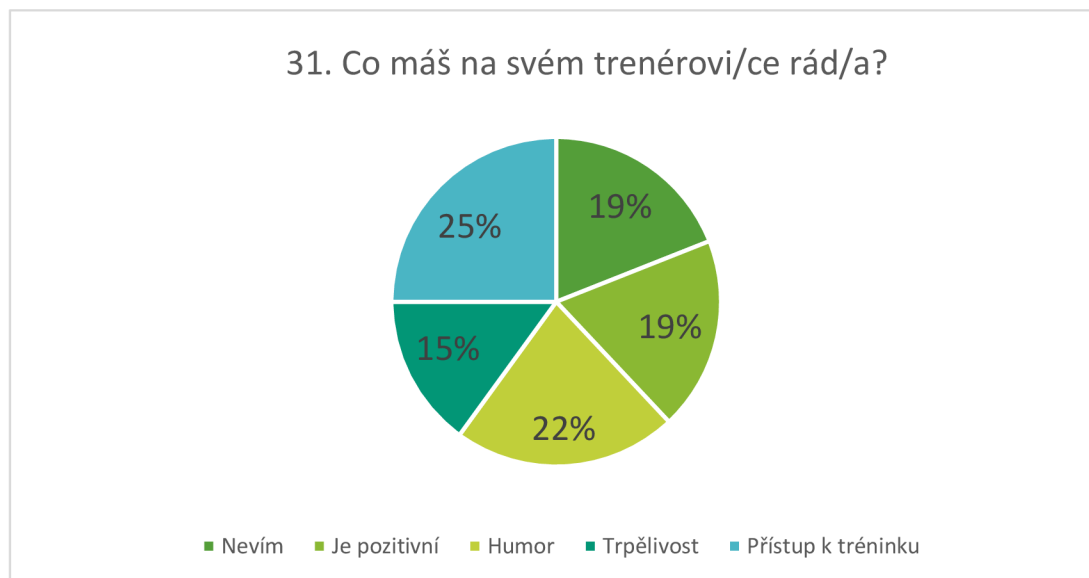
*Spokojenost s trenérem*



Obrázek 31 uvádí, zda jsou dotazované děti staršího školního věku spokojené s trenérem, na což uvedlo 89 % dětí spokojenost s trenérem a 11 % dětí uvedli nespokojenost se svým trenérem. Tato otázka vyšla ve prospěch trenérům, že klienti s jejich prací jsou z velké části spokojení. 11 % respondentů uvedlo že nejsou spokojeni se svým trenérem. Poté bychom mohli řešit, zda proč odpovědělo 8 % respondentů, že je tenis nebaví (Obrázek 5). Jestli je to nebaví právě kvůli trenérovi nebo k tomu mají jiný důvod. Vzhledem k tomu, že jsou procenta hodně podobná, se domnívám, že příčina může být právě prolnta otázkou č. 30 a č. 4.

### Obrázek 32

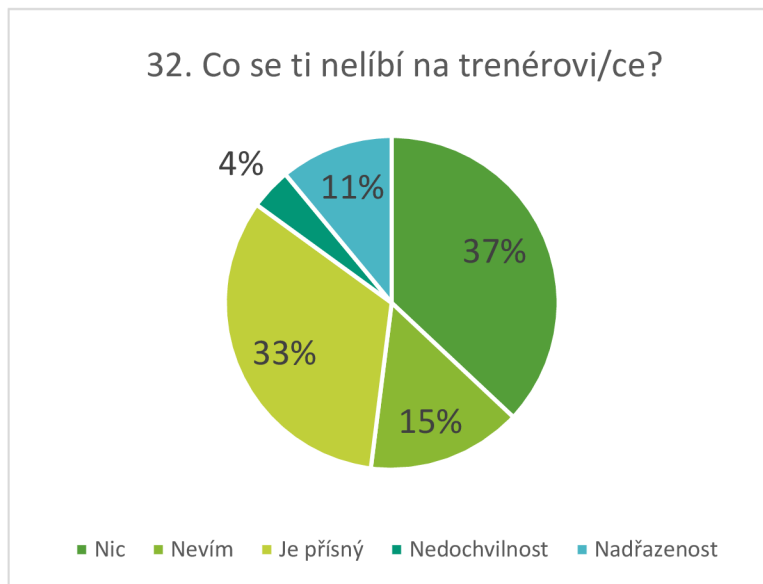
#### Vnímání dětí pozitivních vlastností trenéra



Obrázek 32 poukazuje na to, jak děti vnímají pozitivní vlastnosti na svém trenérovi/ce. 22 % respondentů uvedlo smysl pro humor, 19 % respondentů uvádí pozitivnost trenéra, dalších 19 % respondentů zvolilo, že neví. 25 % respondentů zodpovědělo ve smyslu aktivního přístupu trenéra a 15 % respondentů uvedli trpělivost. Jsem rád, že zde byly konstatovány odpovědi ve smyslu, humoru, pozitivnosti a další. Myslím si, že trenér, pokud je pozitivně naladěný, tak může svou náladu ovlivnit také svěřence. Děti cítí, zda to trenéra baví anebo to dělá jenom pro peníze a za účelem obživy. Z mého pohledu by trenér na sebe neměl dát najevo, že se mu na trénink nechce, nebo je unavený. Jsem rád, že děti vnímají správnou energii z trenéra. Tyto výsledky jsou v souladu i se studií autorů Cruz a Kim (2017), která již byla zmíněna u Obrázku 26 shrnující typ preferovaného trenérského stylu mladými sportovci.

### Obrázek 33

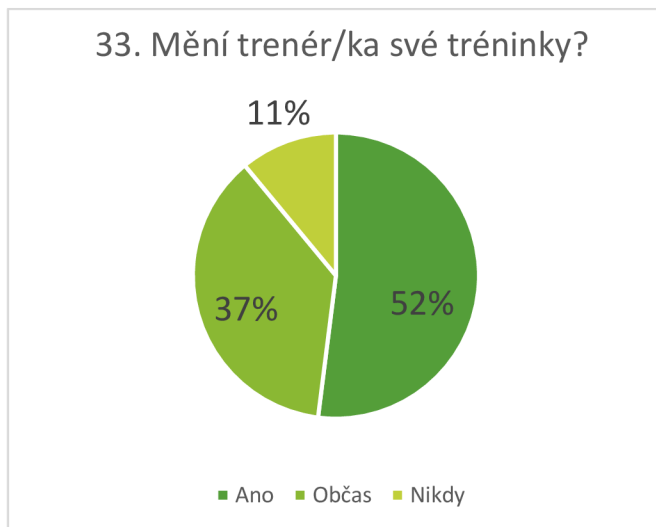
#### Vnímání dětí negativních vlastností trenéra



Obrázek 33 naznačuje, jaké negativní vlastnosti děti na svém trenérovi vnímají. 37 % dětí označilo, že trenér nemá negativní vlastnosti. 33 % dětí vidí negaci s přísností trenéra, 15 % dětí neví, co se jim nelíbí, 11 % dětí uvedli nadřazenost a 4 % dítě uvedlo nedochovilnost. Otázka byla pro respondenty těžká, najít negativní vlastnosti u trenéra nemusí být vždy jednoduché. Také tak proto většina respondentů uvedla, že nemá žádné negace nebo o nich neví. Překvapila mě otázka nedochovilnost. Vzhledem k aktuální situaci v tenise, kde se platí skoro všude hodinové tréninky a neplatí se částka měsíčně, jak v některých jiných sportech, tak by trenér měl chodit s předstihem a odcházet poslední, aby svoji práci odvedl dobře. Nadřazenost by na tréninku také být neměla. Trenér by se neměl povyšovat nad své klienty, tím může své svěřence od sportu odradit a přestane je tenis bavit, protože si mohou přijít méně cenné.

### Obrázek 34

#### *Pestrost tenisových tréninků*



Obrázek 34 uvádí, jak z pohledu dětí staršího školního věku trenér mění své tréninky. U 52 % dětí byla odpověď, že trenér mění své tréninky. Odpověď občas uvedlo 37 % dětí a 11 % dětí se přiklonilo k odpovědi nikdy. Bohužel jsem se ve své praxi už potkal s tím, že trenéři své tréninky nijak nemění a jedou každý trénink to stejné, sám takové trenéry znám. Jsem rád, že tato část trenérů je ve velké menšině. Abychom děti u sportu udrželi, tak tréninky musí být pestré, aktivní. Z vlastní zkušenosti vím, že úplně každý trénink jiný být taky nemůže, záleží, co se zrovna trénuje, zda se trénink odehrává v nácvičku či ve zdokonalování. Každopádně i přesto by každý trenér měl mít dostatečný zásobník cviků na různé dovednosti.



## 6 ZÁVĚRY

Na základě výsledků anketního šetření jsou děti staršího školního věku věnující se tenisu ve Zlínském kraji spokojené se svými tréninky, což odpovídá na první výzkumnou otázku. Tenis je baví, většina respondentů má v oddílu kamarády, což jsou dle mého názoru ty největší důvody, proč děti dále navštěvují tenis. Navíc je důležité, že děti v této věkové kategorii již hrají tenis závodně. Celkem 67 % respondentů zvolilo odpověď, že tenis závodně hraje. Toto číslo jsem očekával, protože znám fungování klubů a vím, že jsou všude hráči, kteří nemají zájem o závodní tenis, ale pouze komerční.

Druhá výzkumná otázka se věnovala tématu, jak děti hodnotí svého trenéra. Celkem 89 % respondentů odpovědělo, že jsou se svým trenérem spokojeni. Tím pádem další otázky by měly mít také kladné odpovědi. Protože jestli jsem s někým spokojený, měl bych se o něm vyjadřovat pozitivně. Jsem příjemně překvapený z odpovědí, zda trenér motivuje své svěřence k práci v tréninku. 78 % respondentů odpovědělo ano, 11 % respondentů někdy, což znamená, že 89 % respondentů, kteří odpověděli na spokojenost trenérů ano, tak stejné číslo vyšlo i na motivaci od trenéra, aspoň v malé míře. Můj názor je, že by trenér měl být určitě motivátor a takový hnací motor dětí na tréninku. Bohužel trenér není úplně tak pro děti vzorem. Vyplynulo to z mého anketního šetření, kdy respondenti odpověděli, že trenér je jejich vzor 44 %, někdy 33 % a trenér vzorem není u 23 % respondentů. Nedovedu si úplně představit, jak trenér může být vzorem jenom někdy, každopádně to může být ovlivňováno různým tréninkovým dnem, kdy trenér je přísnější, dítě se na něho naštve a zrovna vzorem není. Takže odpovědi mohli být ovlivněny daným rozpořením respondenta. Dále respondenti hodnotili svého trenéra dle řízení tréninku. Měli na výběr ze tří možností a to demokrat, autokrat a liberál. Odpovědi byli očekávající, kdy nadpoloviční většinu získal styl demokratický, dále se nejčastěji objevil styl autokratický a poslední skončil styl liberální. V této věkové kategorii je za mě v pořádku obsazení stylů. Děti musí být ještě vedeni a neměly by si tréninkové jednotky řídit samy.

Třetí výzkumná otázka se zabývala, jaké pozitivní vlastnosti respondenti vidí na svém trenérovi. Zde už byli odpovědi více rozmanité, protože otázka byla otevřená. Respondentům se na trenérovi z největší části líbí přístup trenéra, že je trenér pozitivní a dobře naladěný na trénink, je s ním sranda neboli má správný humor na tréninku. Děti si uvědomují dle odpovědí, že trenér s nimi má i trpělivost. Samozřejmě se musela ukázat odpověď, že děti neví. Tuto odpověď jsem očekával, protože vždy se najde někdo, komu se nad otázkou nechce přemýšlet, a proto napíše jednoduchou odpověď. Tato odpověď se vyskytla u 19 % respondentů.

Čtvrtá výzkumná otázka se zabývala negací u trenéra a tady odpovědi už tak pestré nebyli. Větší polovička respondentů odpověděla, že neví nebo odpovědělo slovem nic. Každopádně

pokud už odpověď byla trochu účelná, tak bylo zmíněno, že je trenér přísný, což u dětí staršího školního věku může být bráno jako negativní věc. Dále bylo zmíněno chování trenéra ve smyslu nadřazenosti. Děti se učí, a proto by trenér určitě neměl být nadřazen nad svými svěřenci, ale měl by je právě motivovat do práce a zlepšení výkonosti a ne opačně. V malé míře byla odpověď i nedochvilnost. S touto negací jsem se bohužel setkával i já, kdy trenér dorazil později, nebo mí kolegové a určitě by se trenéři měli nedochvilnosti vyvarovat. Na svěřence to může působit, že trénink s nimi mají na druhé koleji a není pro ně tak důležitý.

Pátá výzkumná otázka se zabývala příčinami ukončení tenisové kariéry či návštěvy kroužku. Zde mě zajímalo, jak děti nad otázkou zapřemýšlejí, protože jsou přeci jenom ve věku staršího školního věku a nad touto otázkou se možná museli zamyslet úplně poprvé. Často bylo zmiňované zdraví, což se u tenisu, který je bohužel jednostranně zaměřený, stát určitě může. Následně byla odpověď škola. Děti se raději budou věnovat škole, směřují na střední školu, kde budou na intrnátu nebo v pozdějším věku odchází na vysoké školy a opravdu je to příčina k přerušení tenisu. Tento důvod se vyskytuje i u nás v klubu. S tím si myslím, že jde ruku v ruce odpověď i čas. Dále děti zmiňovaly, že je tenis přestane bavit anebo už nebudou mít takové výsledky, na které jsou, byly zvyklí.

Šestá výzkumná otázka zkoumala, co se dětem na tenise líbí. Zde byla odpověď skoro jasná, a to utkání. Samozřejmě i menší polovička hlasovala pro tréninky a je to naprosto v pořádku. Všechny děti nemusejí být natolik soutěživé, aby je bavilo více utkání nad samotným tréninkem.

Výsledky z této práce mohou využít veškerí tenisoví trenéři, kteří chtějí zkvalitnit celkovou úroveň přípravy jejich svěřenců.

## 7 SOUHRN

Předložená práce se zaměřuje na hodnocení spokojenosti u dětí staršího školního věku hrající tenis ve Zlínském kraji. Hodnocení spokojenosti patří mezi účinný nástroj kontroly, usměrňování a posuzování jak pracovního, tak sportovního výkonu. V tréninkovém procesu se s ním setkáváme zejména v rámci spolupráce mezi trenérem a jeho svěřenci.

V přehledu poznatků můžeme najít informace ohledně stručné definice tenisu a jaké máme věkové kategorie. Dále seznámení s tréninkovou jednotkou včetně jejich částí. Hodně rozebírané téma byla sportovní příprava dětí, co je raná specializace, jak trénovat ve starším školním věku, čemu se věnovat, kdy je ten správný čas trénovat dané schopnosti, a naopak na co ještě neklást takový důraz. Osobnost trenéra, jaký by měl být přístup k dané věkové kategorii. Poté se práce zaměřila na sociologický výzkum, jak si zorganizovat výzkum, jak se dotazovat, jaké máme typy dotazníků a otázek. Můžeme se dozvědět, co je to pretest a k čemu nám slouží. V neposlední řadě rozlišení mezi anketou a dotazníkem.

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat názor dětí staršího školního věku hrající tenis na tréninkový proces v tenise ve Zlínském kraji.

Jako první dílčí cíl bylo připravit anketu, poté bylo nutné provést pretest vytvořené ankety. Dle výsledku pretestu proběhla následná korekce ankety. Po těchto dílčích cílech bylo možné uskutečnit anketní šetření a v neposlední řadě bylo nutné vytvořit analýzu a syntézu získaných dat.

Dle anketního šetření vyšlo, že děti jsou spokojené se svým tréninkovým procesem. Velké procento respondentů, konkrétně 81 % odpovědělo, že je tenis baví, z čeho můžeme usoudit, spokojenost dětí se svými tréninky. Kdyby je tenisové tréninky nebavily a nenaplňovaly, tak vysoké procento bychom nenašli.

Děti svého trenéra hodnotí velice kladně, 89 % respondentů jsou se svým trenérem spokojení, z výsledku vychází, že trenér je pro děti i vzorem, což je pro budoucnost mladých sportovců určitě pozitivní faktor.

Na otázku, jaké pozitivní vlastnosti děti spatřují na trenérovi, vyplynulo hodně odpovědi jako humor, trpělivost, je vždy pozitivní, to souvisí i s pozitivním přístupem k dětem a tréninku jako takovému, dále byla odpověď, že trenér má trpělivost, což by k této práci mělo být samozřejmostí. Jsou to samé vlastnosti, které by trenér měl mít, aby děti u sportu vydržely.

Negativní vlastnosti už děti hledaly hůře. Bohužel velké procento odpovědi bylo, že nic, ale nikdo z nás není dokonalý. Každopádně se objevily i odpovědi, že je trenér příliš přísný, nadřazený, nebo dokonce nedochvilný.

Proč by děti měli končit s tenisem, nebo ho přestaly hrát pravidelně, tak největší zastoupení mělo zdraví, dále by musely přestat kvůli škole, což je taky odpověď z praxe, kdy z vlastní zkušenosti vím, že nejvíce se končí, pokud děti odcházejí na střední školu mimo domov, nebo následně vysokou školu.

Co se dětem na tenise líbí, zde vyhrál jednoznačně zápas nad tréninkem.

Rád bych zdůraznil výsledek anketního šetření, že tenis děti baví, mají v oddíle kamarády a tenis by doporučily. U těchto odpovědí bylo dosaženo přes 80 % kladných odpovědí. Je pozitivní, že děti stále mají zájem o sport, baví je sportovat a podporujeme děti v soutěžním hraní zápasu.

Výsledky z této práce mohou využít veškerí tenisoví trenéři, kteří chtějí zkvalitnit celkovou úroveň přípravy jejich svěřenců.

## 8 SUMMARY

The presented work focuses on assessing the satisfaction of older school-age children playing tennis in the Zlín region. Satisfaction assessment is an effective tool for controlling, directing, and evaluating both work and sports performance. In the training practice, it is encountered primarily within the collaboration between the coach and their charges.

In the overview of findings, we can find information regarding a brief description of what is tennis game and its categories. Furthermore, there is an introduction to the training unit including its components. A much-discussed topic was the sports preparation of children, including early specialization, how to train in older school age, what to focus on, when is the right time to train specific abilities, and conversely, what not to put so much emphasis on yet.

The personality of the coach, what approach should be taken for the given age category. Then the work focused on sociological research, how to organize research, how to conduct surveys, what types of questionnaires and questions we have. We can learn what a pretest is and what it serves. Last but not least, the distinction between a survey and a questionnaire.

The aim of the thesis was to analyze the opinion of older school-age children playing tennis on the tennis training process in the Zlín Region. The first sub-goal was to prepare a survey, then it was necessary to conduct a pre-test of the created survey. Based on the pretest results, subsequent corrections to the survey were made. After achieving these sub-goals, it was possible to conduct the survey, and last but not least, it was necessary to create an analysis and synthesis of the obtained data. According to the survey, children are satisfied with their training process. A large percentage of respondents, specifically 81%, stated that they enjoy tennis, from which we can conclude that the children are satisfied with their training. If tennis training did not entertain and fulfill them, we would not have found such a high percentage. The children evaluate their coach very positively, with 89% of respondents being satisfied with their coach. The results indicate that the coach is seen as a role model by the children, which is definitely a positive factor for the future of young athletes.

On the question of what positive qualities the children see in the coach, there were numerous responses such as humor, patience, always being positive, which is also associated with a positive attitude towards children and training in general. Additionally, some mentioned that the coach's patience should be taken for granted. These are the same qualities that a coach should possess to keep children engaged in sports.

It was more challenging for children to identify negative qualities. Unfortunately, a significant percentage of responses were "nothing," but none of us are perfect. Nevertheless,

there were also answers indicating that the coach is too strict, behaves in a superior manner, or is occasionally unpunctual.

Children often stop playing tennis or reduce their regular participation for several reasons. Health issues are a common factor, as are the demands of school. Based on my own experience, I've observed that many children tend to quit when they transition to high school or move away for college.

What children enjoy about tennis is the game that clearly outweighs the training aspect. I would like to add the result of the survey indicating that children enjoy tennis, have friends at the club, and would recommend tennis. Over 80% of responses were positive for these aspects. It's encouraging that children maintain interest in sports, enjoy playing, and we encourage them to participate in competitive matches. The findings of this study can be beneficial for all tennis coaches aiming to enhance the overall training level of their charges.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, *138*(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Brtníková, M. (2009). *Tvorba a použití dotazníku*. Retrieved [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-740-version1-mbrtnikova\\_pp\\_dotazniky.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-740-version1-mbrtnikova_pp_dotazniky.pdf)
- Cruz, A. B., & Kim, H. D. (2017). Leadership preferences of adolescent players in sport: Influence of coach gender. *Journal of Sports Science & Medicine*, *16*(2), 172–179.
- Červinka, J. (2017). *Hurá na tábor*. Portál.
- Burtner, P. A., Leinwand, R., Sullivan, K. J., Goh, H. T., & Kantak, S. S. (2014). Motor learning in children with hemiplegic cerebral palsy: Feedback effects on skill acquisition. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *56*(3), 259-266. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12364>
- Collins, H. (2017). *Kreativní výzkum: Teorie a praxe výzkumu v oblasti tvůrčích odvětví*. Institut umění – Divadelní ústav.
- Čábalová, D. (2011). *Pedagogika*. Grada.
- Český tenisový svaz. (2021). Minitenis & babytenis. *Projekt Českého tenisové svazu*. Retrieved <http://www.minitenis.cz/pravidla>
- Čihák, M. (2014). *Statistické zpracování dotazníků v SPSS*. Univerzita Hradec Králové.
- Duda, J. (2008). *Řízení lidských zdrojů*. Key Publishing.
- Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Grada.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Karolinum Press.
- Ishihara, T., & Mizuno, M. (2018). Effects of tennis play on executive function in 6-11 years old children: A 12-month longitudinal study. *European Journal of Sport Science*, *18*(5), 741-752. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1444792>
- Jansa, P., & Dovalil J. (2007). *Sportovní příprava*. Q-art.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Grada.
- Kolář, P., Smržová, J., & Koberová, A. (2011). Vývojová dyspraxie, senzomotorická integrace a jejich vliv na pohybové aktivity a sport. *Medicina sportiva Bohemica et Slovaca*, *20*(2), 66–81.
- Koromházová, V. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis*. Grada.
- Kubátová, H. (2006). *Metodologie sociologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- LaPrade, R. F. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, *4*(4). <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

- Lécuyer, B. P., Jochmann, V., Cherkaoui, M., Boudon, R., & Besnard, P. (2004). *Sociologický slovník*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., Šťastný, P., Malý, T., Háp, P., Bělka, J., & Neuls, F. (2014). *Kondiční trénink*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Grada.
- Machová, J. (2010). *Biologie pro učitele*. Karolinum.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports health, 8*(1), 65-73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>
- Otová, B., Mihalová, R., & Bobková, K. (2021). *Základy biologie a genetiky člověka*. Karolinum.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada
- Peřinová, R. (2013). *Analýza vztahu motorické docility, emocionální stability a reaktibility*. [Disertační práce]. Univerzita Karlova.
- Průcha, J., & Veteška, J. (2014). *Andragogický slovník. 2.*, aktualizované a rozšířené vydání. Grada.
- Průcha, J. (2014). *Andragogický výzkum*. Grada.
- Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2013). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Pugnerová, M., & kolektiv. (2019). *Psychologie*. Grada.
- Punch, K. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Portál.
- Reichel, J. (2019). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Reinboth, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*, 297-313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.B8>
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Karolinum.
- Skutil, M., & Průcha, J. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Portál.



- Survio (2020). *Návratnost dotazníků: 12+1 typů, jak ji zvýšit*. Retrieved 10. 9. 2023 from <https://www.survio.com/cs/blog/jak-vytvorit-dotaznik/zvysovani-navratnosti-dotazniku>
- Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.008>
- Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the sports training of preschool and primary school children. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 322–332. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.1>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Tremblay, M. S., Gray, C. E., Akinroye, K., Harrington, D. M., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E. V., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R. T., Onywera, V. O., Prista, A., Reilly, J. J., Rodríguez Martín, M. P., Duenas, O. L. S., Standage, M., & Tomkinson, G. (2014). Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(1), 113-125.
- True, L., Martin, E. M., Pfeiffer, K. A., Siegel, S.R., Branta, C.F., Haubenstricker, J., & Seefeldt, V. (2021). Tracking of physical fitness components from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2020.1729767>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vopatová, E. (2020). *Trénink dětí a mládeže*. Retrieved from <https://polecz.cz/lezecky-trenink/trenink-deti-a-mladeze/>
- Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky*. Grada.
- Wahl-Alexander, Z., & Clayton, L. C. (2021). Impact of COVID-19 on school-aged male and female health-related fitness markers. *Pediatric Exercise Science*, 33(2), 61-64. <https://doi.org/10.1123/pes.2020-0208>
- Zacharová, E., & Šimíčková-Čížková, J. (2011). *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Grada.
- Zapletal, L. (2020). *Sociologie pro pedagogy*. Nová Forma.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada.

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Anketa hodnotící názory dětí staršího školního věku na tenisové tréninky

#### a) Osobní anamnéza

1. Jaké je tvé pohlaví?

MUŽ---ŽENA

2. Jaký je tvůj věk (jakého věku dosáhneš v tomto kalendářním roce)?

6) 13 let

14 let

7) Jiný:

8)

3. Jak dlouho chodíš do tenisového oddílu (napíš roky)?

0-2 roky

3-4 roky

5-6 let

7-8 let

9 a více let

4. Baví Tě tenis?

ANO --- NE--- ČÁSTEČNĚ

5. Kdo Tě k tenisu přivedl?

6. Máš v oddílu kamarády?

ANO --- NE

7. Hraješ tenis závodně?

ANO --- NE

8. Proč sis vybral tenis?

9. Doporučil by si tenis svým kamarádům?

ANO --- NE

10. Co se ti na tenise nelíbí?

**11. Podporují Tě rodiče v tenise?**

ANO --- NE

**12. Sleduješ tenis v televizi?**

ANO --- NE

**13. Kdybys chtěl/a skončit s tenisem, z jakého by to bylo důvodu?**

**b) Tréninkový proces**

**14. Kolikrát týdně máš trénink?**

1 krát

2 krát

3 krát

4 krát

5 krát

6 krát

7 a vícekrát

**15. Jak dlouho trvá tvůj trénink?**

45 minut

60 minut

90 minut

Jiny čas .....

**16. Zahajujete trénink rozvičkou (rozběhání, protažení)?**

ANO --- NE---NĚKDY

**17. Máte v tréninku i posilování?**

ANO --- NE---OBČAS

**18. Pokud ano, nebo občas, jak často za týden?**

**19. Pokud posilujete, co používáte?**

Vlastní váhu

Činky

Expandery (gumy)

Zátěžovou vestu

Medicinbaly

Jiná odpověď.....

**20. Protahuješ se na konci tréninku (strečink)?**

ANO --- NE---NĚKDY

**21. Trénujete pravidelně v tréninku rychlost?**

- Každý trénink
- Každý druhý trénink
- Jen občas
- Netrénujeme
- Nevím

**22. Trénujete pravidelně v tréninku koordinaci-obratnost?**

- Každý trénink
- Každý druhý trénink
- Jen občas
- Netrénujeme
- Nevím

**23. Byl už si na individuálním tenisovém turnaji?**

ANO --- NE

**24. Co Tě baví víc:**

- Tréninky
- Utkání

**c) Pohled na trenéra/ku**

**25. Jaký je Váš trenér/ka?**

- A) Autokrat (řídí striktními příkazy, zákazy a nekompromisně vyžaduje jejich plnění, nebere ohled na mínění ostatních, nediskutuje)
- B) Demokrat (vedení trenéra je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě mezi trenérem a dětmi)
- C) Liberál (trenér tvoří protipól autokratickému vedení, dětem je ponechána značná volnost)

**26. Máš nějaký sportovní vzor?**

ANO --- NE

**27. Pokud ano, uveď jeho jméno.**

**28. Je trenér/ka tvým vzorem?**

ANO --- NE---NĚKDY

**29. Motivuje Tě trenér/ka k práci na tréninku?**

ANO---NE---NĚKDY

**30. Jsi spokojený se svým trenérem?**

ANO --- NE

**31. Co máš na svém trenérovi/trenérce rád/ráda?**

**32. Co se ti nelíbí na trenérovi/trenérce?**

**33. Mění trenér/ka své tréninky?**

PRAVIDELNĚ-----OBČAS-----NIKDY